

SZAKDOLGOZAT

Daróczy Kata

2025



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Szent István Campus

Kertészettudományi Intézet

Kertészmérnöki alapképzési szak

**GYÓGYNÖVÉNYEK SZEREPE A VÁRANDÓSSÁG ÉS
A GYERMEKÁGYAS IDŐSZAK ALATT**

Belső konzulens:

Dr. Tavaszi-Sárosi Szilvia
egyetemi docens

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:**

MATE Kertészettudományi Intézet
Gyógy- és Aromanövények Tanszék

Készítette:

Daróczi Kata

Gödöllő

2025

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés és célkitűzések	2
2. Szakirodalmi áttekintés	4
2.1. A gyógynövények jelentősége	4
2.1.1. Gyógynövények alkalmazása a várandósság, szülés és a gyermekágyas időszak alatt	6
2.2. Várandósság	7
2.2.1. Emésztőszerv-rendszeri panaszok	10
2.2.2. Kiválasztó szervrendszeri panaszok	14
2.2.3. Keringési panaszok	15
2.2.4. A bőr védelme és ápolása várandósság alatt	18
2.2.5. Stressz, szorongás és depresszió a várandósság alatt és a gyógynövények szerepe	22
2.3. Szülésre készülés és szülés	24
2.3.1. Gyógynövények használata a várandósság végéhez közeledve	24
2.3.2. Gyógynövényhasználat vajúdás és szülés alatt	26
2.4. Gyermekágy	28
2.4.1. Gyógynövények használata a gyermekágyas időszakban	28
2.4.2. Szoptatás	31
2.4.3. Szülés utáni hangulatingadozás és a gyógynövények szerepe	35
3. Alkalmazott módszerek	38
4. Következtetések és javaslatok	39
5. Összefoglalás	41
6. Felhasznált irodalom	43
7. Ábrák és táblázatok jegyzéke	48

1. Bevezetés és célkitűzések

Bevezetés

A szakdolgozatomban a fogantatás utáni időszakra: a terhesség idejére, vajúdasra, szülésre, valamint a gyermekágy heteire, azon belül a szoptatásra és szülés utáni regenerálódási időszakra fókuszálva fogok bemutatni különböző gyógynövény fajokat, melyekre vonatkozóan szakirodalmi adatok állnak rendelkezésünkre.

A gyógyszertárakban, drogériákban (pl.: Rossmann, dm, Müller) és áruházakban (pl.: Brendon) egyre több várandósság alatt, illetve szoptatáskor alkalmazható gyógynövényt tartalmazó termék elérhető (pl.: növényi olajok, krémek, monoteák vagy teakeverékek, étrendkiegészítők). Különböző márkáktól: Weleda, Naturland, Herbária, Hipp, Alverde, babylove MAMA, Ukko, Motherlove, Mamas babydream, MomCare, Mixa, HALLOHEBAMME; és Medela, Lansinoh, Uriage, ziaja, JimJams, Panarom, Frida Mom.

Ami kiderült számomra egy fókuszcsoportos beszélgetésről megjelent szakirodalmi cikkből, hogy a beszélgetésen résztvevő kismamák a gyógynövényeket biztonságosabbnak tartják, mint a gyógyszereket; de annak is tudatában vannak, hogy attól még, mert természetes és gyógynövény még nem biztos, hogy veszélytelen; mert aminek hatása van a szervezetre, az nem lehet teljes mértékben biztonságos (Holst et al., 2009). Ugyanakkor ennek az ellenkezője is előfordulhat, hogy a kismamák a gyógyszereket károsnak tartják a magzatra nézve, és a gyógynövényekhez fordulnak, abban a hitben, hogy ez természetes és emiatt biztonságos (Savona-Ventura és Mahmood, 2020). Ezért még fontosabbnak tartom, hogy kertészmérnökként is bővítsem a tudásom, ismereteim a gyógynövények alkalmazásáról és hatásáról ebben a nők és családok számára különleges időszakban.

Összességében még kevés szakirodalmi adat áll rendelkezésre a gyógynövények biztonságáról a terhesség és laktáció alatt; de hosszú múltra visszavezethető a különböző gyógynövények használata ezekben az időszakokban. Gyógynövények alkalmazását megelőzően, fontos az orvossal és védőnővel konzultálni, mert minden egyes helyzet, minden nő és várandóssága egyedi.

A számomra két legkedvesebb téma kapcsolatáról írok. A gyógynövények régóta fontos szerepet töltenek be az életemben; a művészetemben. A gimnáziumban részt vettem az iskolakert kialakításában, ahova főleg gyógynövényeket ültettünk és itt kezdtem el a fotózást is, főleg a gyógynövényekről, beporzókról; hogy megmaradjon egy-egy pillanat a napról napra változó

életéből a kertnek, és így a növények fejlődését, életciklusát is részletesebben, alaposabban megfigyelhettem.

A várandósság és a gyermekvállalás témája is már évek óta érdekel engem. Lenyűgöz ez a csoda, ahogyan az anyaméhben fejlődik a magzat, majd ahogyan az anya táplálhatja a csecsemőt. Több könyvet is olvastam ebben a témában, amikben szintén írtak a gyógynövények alkalmazásáról: Leah Hazard: Anyaméh; Robin Lim: Várandósság; valamint Gyermekágy c. könyve, és még sok hasonló könyvet olvastam a szakdolgozat készítéséhez.

A szakdolgozat címe lehetne az is, hogy: „Gyógynövények szerepe **áldott állapotban**”. Hiszen a terhesség valóban egy nagy ajándék; viszont nagy felelősség, és fizikailag, lelkileg is változással járó, megterhelő időszak lehet. Emiatt is még célom, hogy a gyógynövények pozitív és gyógyító szerepét is kutassam, hogy mely gyógynövények alkalmazhatók a panaszok, kellemetlen tünetek enyhítésére; illetve egyes folyamatok támogatására; a növényi drogok használatakor felmerülő veszélyek és kockázatok mellett.

Célkitűzéseim:

Hazai és nemzetközi szakirodalom áttekintése a fent nevezett terápiás területeken.

Megismerni a várandósság részletesebb folyamatát, a szülés menetét, szoptatást és a gyermekágyas időszak kihívásait, információkat gyűjteni a testi változásokról, tünetekről, problémákról és okairól.

Néhány várandósság alatt gyakran használt növény részletesebb ismertetése.

Az eligazodásban segítő anyag összeállítása (szórólap formájában) nőknek, kismamáknak, családoknak; átadni fontos információkat, bemutatni a gyógynövények szerepét a várandósság és gyermekágy időszakában; felhívni a figyelmet a növények jótékony vagy káros hatására.

Kismamáknak szánt gyógynövényeket tartalmazó termékek növényi összetevőinek táblázatba foglalása.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. A gyógynövények jelentősége

Gyógynövénynek nevezzük *tágabb értelemben* azokat a növényeket, vagy a növények egy részét, amelynek hatóanyagokat tartalmaznak olyan mennyiségben, hogy ezáltal gyógyítás céljából felhasználhatók a hagyomány és irodalmi adatok alapján (Bernáth et al., 2013; Pászék és Szűcsné Markovics, 2023; Tavaszi-Sárosi et al., 2024). Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) napjainkban 20 000 gyógynövényfajt tart számon (Bernáth et al., 2013; Tavaszi-Sárosi et al., 2024).

Szűkebb értelmezésben csak azok a növények tartoznak a gyógynövények kategóriájába, amelyek gyógyító célú felhasználását hivatalos keretek között engedélyezik.

Magyarországon a következő hivatalos engedélyek vannak:

- VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben felsorolt fajok;
- 81/2003. (XII. 23.) ESZCSM rendeletben listázott növényfajok;
- Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ által kiadott egyedi engedélyek alapján forgalmazott növényfajok (Tavaszi-Sárosi et al., 2024).

A legfontosabb gyógynövény felhasználási területek:

- gyógyszeripar,
- alapanyagok fitogyógyszerek számára,
- alkalmazás komplementer gyógyászatban,
- alapanyag táplálékkiegészítő rendszerekben,
- nyersanyag vegyipari ágazatokban,
- felhasználás az élelmiszer-iparban (Bernáth et al., 2013).

Növényi drog: a gyógyszerkönyvekben, illetve előíratokban (pl.: Magyar Szabvány) leírt, adott eljárással előállított termék. Részletesebben:

- A gyógynövény azon része, amely a legtöbb hatóanyagot, hatóanyag-együttest tartalmazza, amelynek tartósítása elsősorban szárítással történik, és egyéb kezelésében nem részesül (a hámozáson, tisztításon, aprításon, illetve egyéb mechanikai kezelésen kívül).
- Olyan termékek, amelyeket növényi nyersanyagból állítottak elő (pl. illóolaj, gyanta, balzsam).

- Olyan termékek, amelyeket növényi nyersanyag átalakításából állítottak elő (pl. kátrány, orvosi szén) (Bernáth et al., 2013; Tavaszi-Sárosi et al., 2024).

Magyarországhoz hasonló bizonyos országokban a gyógynövények használata: kiegészítő, terápiás lehetőségként alkalmazzák a nyugati orvoslás mellett. Más országokban a gyógynövényhasználat egyenrangú a nyugati orvoslással. Egyes országokban pedig a gyógynövényhasználat nagyobb népszerűségnek örvend, és gyakrabban használt a nyugati orvosláshoz képest.

A gyógynövények, illetve más természetes gyógymódok jelentősége, népszerűsége és felhasználása különböző egészségmegőrző termékekben, gyógyhatású készítményekben, táplálékkiegészítő szerekben az utóbbi években jelentős mértékben megnövekedett, ezáltal a gyógynövény nyersanyagok iránti kereslet is nőtt (Pásztk és Szűcsné Markovics, 2023; Tavaszi-Sárosi et al., 2024). Magyarországon jó minőségű gyógynövényeket termesztnek, magas hatóanyag-tartalommal, amelyeket itthon és külföldön egyaránt értékesítenek (Pásztk és Szűcsné Markovics, 2023).

A legnagyobb gyógynövény-nyersanyagot előállító országok közé tartozik Kína és India, míg az Amerikai Egyesült Államok, Japán és Németország a legnagyobb növényi nyersanyag felvásárlók közé tartoznak (Tavaszi-Sárosi et al., 2024).

A **gyógynövények forrása** lehet: gyűjtés vagy termesztés révén. Egyrészt gyűjtésből származnak, olyan termőhelyekről, ahol nagyobb mennyiségben természetesen, vadon nőnek. Ezeket nem érdemes vagy nem lehet termesztetni az adott régióban. Másrészt pedig termesztik őket az adott termőhelyen (Pásztk, 2019). A gyógynövények termesztése összetett folyamat és számos tényezőtől (biotikus és abiotikus) függ. Az *abiotikus tényezők* közé tartoznak például a klimatikus tényezők (hőmérséklet, csapadék mennyisége, eloszlása térben és időben, páratartalom, stb.), a talajadottságok (talaj textúrája, szerkezete, szerves anyag tartalma, stb.), amelyek nagy részét nem tudjuk befolyásolni. Ezen tényezők hatására a különböző gyógynövények eltérő mennyiségű hatóanyagot tartalmaznak. A gyógynövény gyógyhatása tehát attól függ, hogy a termesztés és / vagy a gyűjtés milyen körülmények között zajlott (<http> 1).

A gyógynövényekkel elsősorban fitoterápia tudománya foglalkozik. A fitoterápiához tartozik a gyógy- és fűszernövények, gyógyító tápláléknövények, valamint gombák ismerete, illóolajok, méhészeti termékek ismerete, felhasználása a gyógyításban, ezek gyűjtése és termesztése. A gyógynövényeket az egészségügyön kívül az élelmiszeriparban, a mezőgazdaságban, és a turizmus területén is alkalmazzák, mint hasznos alapanyagok, illetve turisztikai vonzerők (Bernáth et al., 2014).

A fitoterápia segítségével számos betegség megelőzhető, gyógyítható, illetve utókezelhető. Napjainkban a modern gyógynövényhasználat a jellemző, vagyis az, hogy a hatóanyagok ismerete alapján alkalmazzák az adott gyógynövényt egyes betegségek kezelésére. A gyógynövények használata végig kíséri az emberiséget, ugyanis már a kezdetektől jelen volt a Földön, amelyet a régészek által barlangokban talált növényi leletek is bizonyítják (Pászok és Szűcsné Markovics, 2023).

2.1.1. Gyógynövények alkalmazása a várandósság, szülés és a gyermekágyas időszak alatt

Miért használnak gyógynövényeket a várandós nők?

A legtöbb esetben a várandósság alatt felmerülő tünetek kezelésére alkalmazták a gyógynövényeket a megkérdozett kismamák, mint például a terhességi hányinger, hányás, vizesedés, bedagadt lábak, fáradtság kezelésénél; és bőr-, vagy légúti problémák esetén. Emellett pedig anémia (vérszegénység), fejfájás, köhögés, megfázás és magas vérnyomás gyógyítására. Tehát az anya és így a magzat egészségének a megőrzése érdekében. Egy nigériai felmérésből kiderült, hogy a magzat tömegének csökkentésére, illetve a még meg nem született gyermek szépítésére is használtak gyógynövényeket a kismamák (Jackson et al., 2024).

Tehát a várandósság alatt az egészség fenntartása és a kellemetlen tünetek kezelése a legfontosabb ok a gyógynövényhasználatra. A várandósság végén a szülés megkönnyítése, és szülés után a gyógynövényhasználat célja a méh tisztítása, a fájdalom csökkentése, az általános egészségi állapot javítása és fertőzés megelőzése volt (Al-Johani et al., 2023).

Annak ellenére, hogy a gyógynövények biztonságáról terhesség alatt nem feltétlenül áll rendelkezésre elegendő adat, mégis úgy érzeték a kismamák, hogy a gyógynövények, amiket használtak biztonságosabbak, mint a gyógyszerek (Holst et al., 2009).

A fejlődő országokban gyakori a gyógynövények alkalmazása a várandósság alatt. Vizsgáltak más tényezőket is a gyógynövényhasználattal összefüggésben (anya életkora; tanulmányi végzettsége; foglalkoztatottsága; gyermekeinek száma; terhességeinek száma; valamint, hogy az előző várandósságai alatt használt-e gyógynövényeket). Az első gyermeküket váró kismamák körében alacsonyabb volt a gyógynövények használatának előfordulása, mint azoknál, akik már több gyermeket szültek. A gyógynövényhasználat előfordulása gyakoribb az idősebb, többgyermekes édesanyák körében, akik korábbi terhességeik során is alkalmaztak gyógynövényeket (Jackson et al., 2024).

Egy felmérés szerint a komplementer és alternatív gyógyászat (CAM – Complementary and Alternative Medicine) alkalmazása gyakoribb a várandósoknál, mint a már gyermekágyas időszakban járó nőknél, akik szoptatnak. Valamint az öngyógyításra és a vitamin- és ásványianyag pótlásra is nagyobb hajlandóságot mutattak a várandós nők. A szoptatós édesanyák pedig olyan gyógynövényeket alkalmaztak, melyek támogatják az anyatej termelődését (Alqathama et al., 2023).

Az információ forrása a gyógynövényekről a legtöbb esetben a család és barátok, emellett könyvek, internet, orvos vagy szülésznő. Több ember véleményét, tapasztalatát meghallgatva, lehetősége van az anyukáknak a saját döntésüket meghozni. Az egészségügyi szakemberektől pedig a gyógynövénytartalmú termékekkel kapcsolatos ismeretek hiánya miatt előfordulhat ellentmondásos, következtelen válasz a kismamák gyógynövényhasználattal kapcsolatos kérdéseire (Holst et al., 2009).

A gyógynövényeket saját kertből, szomszéd vagy barátok kertjéből, természetből gyűjtötték, illetve termelői piacokon (Souza et al., 2023); vagy pedig gyógynövényboltokból vásárolták (Al-Johani et al., 2023).

2.2. Várandósság

A várandósság menetéről, a felmerülő panaszokról, valamint a gyermekágy idejéről Beers et al. (2004) által szerkesztett Orvosi kézikönyvet használtam szakirodalomként.

A várandósság érzékeny időszak a kismama számára. Teste és lelke nagy változáson megy keresztül, új élet fejlődik az anyaméhben. Bármennyire is édes teher és áldás kisbabát hordani a szív alatt, nem mindig olyan egyszerű és problémamentes ez a feladat. Felmerülhetnek kellemetlen tünetek, nehézségek vagy betegség, összességében a várandósság megterhelő lehet a női test számára.

A várandósság kb. kilenc hónapig tart és ezalatt fejlődik az anya méhében a magzat. Ebben az időszakban még nagyobb figyelmet kap, hogy mi kerül a kismama szervezetébe vagy a bőrére, valamint, hogy milyen környezetben él, dolgozik az anya. A tápanyagok, ásványi anyagok, vitaminok, amit a táplálkozás során, vagy terhesvitaminokkal (magzatvédő vitaminokkal) vesznek magukhoz a kismamák (pl.: kalcium; magnézium; vas; cink; jód; folsav; C-, E-, D-vitaminok és omega-3), nagyon fontos azért, hogy semmilyen hiány ne okozzon fejlődési rendellenességet a magzatnál, és az édesanyának se legyen hiánytünete. A C-vitamin javítja a vas felszívódását, és a várandósság alatt magasabb a vas és C-vitamin szükséglet, mint amikor nem állapotos az ember.

A vasszükséglet napi 18 mg a nem terhesek esetében, viszont várandósság alatt napi 27 mg (Talebi et al., 2024).

További kérdések merülhetnek fel az ásványi anyagok pótlásával kapcsolatban, hogy a terhesvitaminok hátránya lehet, hogy tablettá/kapszula formájában egyszerre több ásványianyagot és vitamint is tartalmaznak, ami miatt kérdéses a felszívódásuk. Jobban hasznosulhatnak az ásványi anyagok és vitaminok, ha külön-külön és időben elválasztva vesszük magunkhoz a fontos anyagokat.

C-vitamin forrás a vadrózsa szárított csipkebogyó áltermése (*Rosae pseudo-fructus*) és a homoktövis (*Hippophaë rhamnoides* L.) érett termése (*Hippophaë fructus*) (Bernáth et al., 2013; Tavaszi-Sárosi et al., 2024).

Az egészséges táplálkozáshoz az is hozzátartozik, hogy kerüljük a káros élvezeti cikkeket (alkohol, dohányzás, kábítószer); illetve mindent, amit nem szabad terhesen enni és inni. Ételek, amiket nem szabad fogyasztani: penészes sajtok (Brie, Camembert, Roquefort), valamint a nyers vagy nem teljesen átsütött tojás, vagy hús-, és haltermékek. A teratogének közé sorolhatók a magzatra károsan ható tényezők, bizonyos gyógyszerek, fertőzések, sugárzás és különféle toxikus anyagok, nehézfémek. Emellett a koffeinfogyasztás, azaz kávé, tea és energiatital fogyasztása sem ajánlott. A koffein kiválthat szorongást, nyugtalanságot, gyomorégést (Lim, 2022).

A gyógynövények szerepe is fontos a várandósság ideje alatt, a kellemetlen tünetek enyhítésében, megelőzésében, valamint a szülésre készülve a harmadik trimeszterben. Azután a vajúadás közben és szülésnél is. Terhesség alatt és szülés után a kismama bőrápolásához is sok gyógynövény használható.

Gyógynövényeket alkalmazni felelősséggel és körültekintően szabad, valamint orvossal történő konzultáció után, hiszen hatóanyagot tartalmaznak, és a növekvő magzat érzékeny, különösen az első trimeszterben, a várandósság első heteiben, egyes gyógynövények veszélyt jelentenek a fejlődésére.

A gyógynövények hatóanyagaival kapcsolatban pedig még az is előfordul, hogy gyógyszerekkel együtt alkalmazva a gyógynövény – gyógyszer kölcsönhatások problémát okozhatnak; befolyásolhatják a hatását, felszívódását, illetve kiürülését a szervezetből. Az ásványi anyagok, vitaminok felszívódására, hasznosulására is kérdés, hogy hogyan hatnak a gyógynövények.

Terhesség ideje alatt kerülendő gyógynövények

Lim (2022) könyve alapján, a következő gyógynövényeket ajánlott elkerülni:

orvosi angyalgyökér (*Angelica archangelica* L.); *Aloe vera* levél (L.) Burm.f. (belsőleg, hashajtóként); macskamenta (*Nepeta cataria* L.); ördögcsáklya (*Harpagophytum procumbens* DC.); anyarozs (*Claviceps purpurea* (Fr.) Tul.); izsóp (*Hyssopus officinalis* L.); boróka (*Juniperus communis* L.); édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra* L.); lestyángyökér (*Levisticum officinale* W.D.J. Koch); fagyöngy (*Viscum album* L.); szúrós gyöngyajak (*Leonurus cardiaca* L.); fekete üröm (*Artemisa vulgaris* L.); fehér üröm (*Artemisia absinthium* L.); papajalevél (*Carica papaya* L.); csombormenta (*Mentha pulegium* L.); ruta (*Ruta graveolens* L.); sáfrány (*Crocus sativus* L.); szenna (*Senna alexandrina* Mill.); marihuana (*Cannabis* spp.); mezei zsurló (*Equisetum arvense* L.); varádics (*Tanacetum vulgare* L.).

Chown és Walker (2018) megállapítása szerint a következő növények alkalmazása gyógyítási célra nem biztonságos terhesség idején:

fekete nadálytő (*Symphytum officinale* L.); ginszeng gyökér (*Panax* spp.); orbáncfű (belsőleg) (*Hypericum perforatum* L.), orvosi tisztesfű (*Stachys officinalis* (L.) Trevis.), palástfű (*Alchemilla* spp.); borbolya (*Berberis vulgaris* L.); kurkuma (*Curcuma longa* L.); zsálya (*Salvia officinalis* L.); kakukkfű (*Thymus vulgaris* L.).

Emellett a European Medicines Agency (EMA) monográfia alapján a következő gyógynövények alkalmazása nem ajánlott, mert a gyógynövények használatának biztonságát nem igazolták várandósság és szoptatás idején: vadgesztenye (belsőleg) (*Aesculus hippocastanum* L.); lándzsás útifű levél (*Plantago lanceolata* L.); gyermekláncfű gyökér (*Taraxacum officinale* F.H.Wigg.), diólevél (*Juglans regia* L.); macskagyökér (*Valeriana officinalis* L.); orvosi medveszőlőlevél (*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.); a barátcserje (*Vitex agnus-castus* L.) esetén várandósság alatti alkalmazására nincs javallat, várandósság és a szoptatás alatt sem ajánlott használata.

EMA monográfia alapján kontraindikált a kutyabengekéreg (*Frangula alnus* Mill.) várandósság és szoptatás alatti használata.

A következő gyógynövények várandósság alatt fűszernyi mennyiségben (fűszerként) szabad használni: bazsalikom, oregánó, kakukkfű, rozmaring, petrezselyem, koriander, zsálya, kurkuma, gyömbér, fokhagyma, fahéj, borsosmenta, fodormenta, kapor, majoránna, ánizs.

A következő fejezetekben a főbb tünetek, problémát okozó testi változások köré csoportosítva mutatom be a felhasználható gyógynövény-fajok körét, minden esetben kiemelve a terhesség, szoptatás során lehetséges alkalmazási javallatokat is.

2.2.1. Emésztőszerv-rendszeri panaszok

Terhességi hányinger

A terhesség első trimeszterében kialakulnak a magzat szervei, ehhez sok energiára van szükség. A test hormonális változása miatt a terhességi hányinger, émelygés vagy (reggeli) rosszullét okozhat kellemetlenséget, nehézséget főleg első trimeszterben.

A terhességi hányinger, hányás és émelygés a nap bármely szakaszában előfordulhat; ami viszont jó hír, hogy a várandósság 12.-14. hetében (harmadik hónapban) megszűnhet, de ez nem minden esetben van így. Érzékenység illatokra, szagokra; érzékeny mell (mellfeszülés, teltebb mellek); fáradékonyság; fejfájás; alhasi görcsök; hangulatváltozás; hüvelyváladék; gyakoribb vizelési inger; megemelkedett testhőmérséklet; pecsételő vérzés; valamint elmaradt menstruáció mellett ez az egyik tünet mely azt jelzi, hogy teherbe esett az édesanya. A fő okok közé a hormonális változás sorolható (HCG terhességi hormon magas szintje; valamint az ösztrogén miatt) (Greene, 2004). (Viszont a **terhességi vesztes hányás** az anya és a magzat számára is veszélyes; komolyabb orvosi és kórházi kezelést igényel.)

Gyógynövények a terhességi hányinger kezeléséhez

Valamennyi felsorolt növényfaj bemutatásához Bernáth et al. (2013); és Tavaszi-Sárosi et al. (2024) által szerkesztett könyveket vettem alapul, illetve az adott növényfajokra vonatkozó European Medicines Agency (EMA) monográfiát használtam forrásként.

Zingiber officinale Roscoe – Közöséges gyömbér

Rendszertan: Zingiberaceae (gyömbérfélék) családba tartozó növényfaj. **Drog:** *Zingiberis rhizoma* gyömbér szárított, egész vagy aprított gyökértörzse, a Magyar Gyógyszerkönyv VIII. kiadásában (Ph. Hg. VIII.) hivatalos drog.

Hatóanyag:

- Illóolaj (0,25-3,3%): monoterpének (geraniál, nerál); szeszkviterpének; diterpének
- Gingerolok
- Szerves savak

Hatás, felhasználás: Antiemetikus hatású, hányingercsökkentő (Cseh, 2024).

EMA (European Medicines Agency) monográfia az utazási betegség; valamint emésztőrendszeri panaszok esetén javasolja az alkalmazását (18 éves kor felett). A monográfia szerint viszont

várandósság alatt célszerű elkerülni a használatát; szoptatás alatt pedig nem ajánlott a használata elegendő rendelkezésre álló adat hiányában.

Több szakirodalmi cikkben szerepel a gyömbér, az egyike a várandósság alatt gyakran alkalmazott gyógynövényeknek. Az első trimeszterben biztonságos és hatékony lehet a terhességi hányinger és hányás csökkentésében a gyömbér (Samavati et al., 2017). Egy norvég felmérésben, ahol a terhesség kimenetelét és a várandósok gyógynövényhasználatát vizsgálták; a gyömbért az émelygés ellen alkalmazták a várandós nők (Nordeng et al., 2011). Egy másik hasonló felmérésben, palesztin várandós nők egy körének a gyógynövényhasználatáról jelent meg cikk; a gyömbért a terhességi hányás mellett megfázás, köhögés és influenza kezelésére is használták. A gyógynövényeket, ritkán és szükség szerint alkalmazták a várandósok a felmérésben. Nem volt összefüggés a gyógynövényhasználat és terhesség kimenetele között, nem volt statisztikailag szignifikáns különbség a gyógynövényeket nem használó csoporthoz képest. A várandósság alatt ritkán történő gyógynövényhasználat biztonságosnak és kedvezőnek tűnik (Al-Ramahí et al., 2013).

A várandósság alatti gyömbérhasználat negatív hatását is leírták egy olasz szakirodalmi cikkben. A várandósság alatti gyömbérfogyasztását összefüggésbe hozták a rövidebb gesztációs korrall (rövidebb magzati életkorrall), kisebb fejkörfogattal, azokhoz az újszülöttekhez képest, akiknek az édesanyja nem fogyasztott gyömbért a várandósság alatt (Trabace et al., 2015).

Nincs elegendő információ a gyömbér terhesség alatti hosszantartó használatáról, ezért óvatos használat javasolt, és további kutatásokra van szükség a növény klinikai biztonságosságának igazolásához (Ahmed et al., 2018).

***Curcuma longa* L. – Kurkuma**

Rendszertan: Zingiberaceae (gyömbérfélék) családjába tartozó faj.

Egy indonéziai felmérésben a gyömbér mellett a kurkuma is fontos szerepet töltött be a terhességi hányinger/hányás kezelésben, emellett emésztési problémák és gyomorpanaszok kezelésében. További gyógynövények szintén ebből a felmérésből, melyeket az émelygés és hányás kezelésére alkalmaztak: *Zingiber officinale* Rosc. Var rubrum; *Curcuma xanthorrhiza* Roxb.; *Camelia sinensis* L. (zöld és fekete tea); *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf (ázsiai/indiai citromfű) és *Mentha × piperita* L. (borsosmenta). Emellett pedig hányinger/émelygés ellen és nyugtatóként, általános egészséget javítóként gyógynövényteát is alkalmaztak, mely összetevői *Mentha × piperita* L., *Camelia sinensis* L., *Rubus idens* L. voltak (Rauf et al., 2025).

A borsosmenta levelét emésztőrendszeri panaszok, megfázás esetén is használták; valamint izomfájdalom és fejfájás kezelésére a várandós nők Afrikában (Ahmed et al., 2018).

Cinnamomum verum J.Presl / (*Cinnamomum zeylanicum*) - Valódi/ ceyloni fahéjfa

Rendszertan: Lauraceae (babérfélék) családjába tartozó örökzöld fafaj.

Drog: *Cinnamomi cortex* fahéj kéreg, és az ebből előállított illóolaj *Cinnamomi zeylanici corticis aetheroleum*, és tinktúra *Cinnamomi corticis tinctura* szerepelnek a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben (Ph. Hg. VIII.).

Hatóanyag:

- *Kéreg:* illóolaj (4%); cseranyag; gyanta; nyálkaanyagok.
- *Illóolaj:* fahéjaldehid (60-75%), eugenol (5-18%), fahéjsav, linalool, kámfor.

Hatás, felhasználás: A kéregdrog emésztést elősegítő, gyomorerősítő hatású, csökkenti a koleszterin- és vércukorszintet; felhasználható fűszerként. A fahéj illóolaja pedig antiszeptikus hatású (Cseh, 2024).

EMA monográfia alapján a fahéj kéregdrog használata tea, folyékony kivonat vagy tinktúra formájában enyhébb hasmenés, puffadás/felfúvódás kezelésében hatásos, de várandósság és szoptatás alatt a biztonsága nem bizonyított, így a monográfia szerint nem ajánlott a használata ezekben az időszakokban.

A fahéjfa kergét a terhességi hányás kezelése mellett, anémia, felfúvódás, hasi fájdalom kezelésére, valamint hashajtóként, és a szülés megkönnyítése érdekében is használták a nők. Emellett a szülés utáni regenerálódáshoz, és tejelválasztáshoz (Al-Ramahi et al., 2013; Ali-Shtayeh et al., 2015).

Székrekedés

A növekvő magzat és a megnyúlt méh is nyomást gyakorol a bélrendszerre, ami szabálytalan bélmozgáshoz vezet, illetve lelassul a bélmozgás a terhesség alatti magas progeszteronszint miatt; és ez is vezethet székrekedéshez, puffadáshoz, fájdalomhoz. Míg a terhességi hányinger az első, ezek a panaszok főleg a második és harmadik trimeszterben jelentkezhetnek (Samavati et al., 2017). Megelőzőképpen fontos az elegendő folyadékbevitel, rendszeres mozgás/sport, valamint rostban gazdag ételek fogyasztása, melynek forrása: zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű termékek. Segíthet még a lenmag, útifűmaghéj fogyasztása, bőséges folyadékfogyasztás mellett. Lekvárak közül hatásos lehet a szilvalekvár, illetve a bodza terméséből készült gyógylekvár (*Roob sambuci*) is enyhe hashajtó hatású. Fontos a székrekedés kezelése, mert így az aranyér is megelőzhető.

Gyógynövények a székrekedés kezeléséhez

Linum usitatissimum L. – Házi len

Rendszertan: *Linaceae* (lenfélék) családba tartozó egyéves növény a házi len, mely az **1. ábrán** látható.

Drog: *Linum semen* szárított, érett lenmag; *Linum oleum virginale* lenmagból sajtolt olaj.

Hatóanyag:

- Zsírosolaj (30-40%): (telítetlen zsírsavak: linolsav (25%), linolénsav (40-60%))
- Nyálkaanyag (3-6%): (galakturonsav)
- Fehérjék (25%)
- Cianogén glikozidok
- F-vitamin (*alfa-linolénsav (omega-3 zsírsav)*)
- Lignánok

1. ábra: Házi len

(Forrás: Saját fotó)



Hatás, felhasználás:

Ekcéma és száraz bőr gyógyításához alkalmazható a lenolaj, de az érlelmeszesedés megelőzésében is szerepet tölt be. A lenmag a székrekedés kezelésben, megelőzésben alkalmazható; és nyálkahártya védő hatása is van (Tavaszi-Sárosi, 2024).

A European Medicines Agency (EMA) monográfia nem ajánlja a lenmag használatát várandósság és szoptatás időszakában a kevés rendelkezésre álló adat miatt; de nincs olyan jelentés, amely káros vagy ártalmas hatásokról számolna be a terhesség és szoptatás ideje alatt.

Egyes várandós nők a lenmagot az elhúzódó, lassan haladó vajúdas megelőzésére használták (Jan et al., 2023). Hasonló célra: a szülés megkönnyítésére a *Linum pubescens* Banks & Sol. magjából nyert olajat belsőleg alkalmazták, amikor a méhösszehúzódások elkezdődtek (Ali-Shtayeh et al., 2015).

Gyomorégés

A gyomorégés (reflux) oka lehet a növekvő méh nyomása a gyomorra; az emésztőszervek izmainak ellazulása, és a hormonok miatt a nyelőcső alsó záróizma is lazább. Megelőzésnél, kezelésnél fontos, kihúzott háttal, egyenes testtartással ülni étkezni, valamint csak lassan és egyszerre csak kis adagokat enni. Segíthet a zabkása, mandula fogyasztása.

A mandulát fogyasztották várandósok a gyomorégés kezelésére (Al-Ramahi et al., 2013), de más forrás szerint a mandulát, mint „*Lactagogue*” és „*relaxant*” azaz tejelválasztást fokozó és nyugtató hatása miatt alkalmazták (Ali-Shtayeh et al., 2015).

2.2.2. Kiválasztó szervrendszeri panaszok

Húgyúti fertőzések is előfordulhatnak várandósság alatt. Az egyre növekvő méh lassítja a vizelet áramlását, így a baktériumok nem mosódnak ki a húgyutakból, és nő a fertőzés kockázata (Greene, 2004). Megelőzőképpen ezért is fontos az elegendő folyadékbevitel, és a rendszeres vizeletürítés. Húgyúti fertőzések kezelésére a norvég kutatásban megkérdezett várandósok tőzegáfonyát („*Cranberry*”) alkalmaztak (Nordeng et al., 2011); a palesztin felmérésben *Vaccinium oxycoccos* L. szerepelt hasonlóan húgyúti fertőzések kezelésének céljából (Al-Ramahi et al., 2013).

Egy másik palesztin felmérésben, ahol a várandósság, szülés és gyermekágyas időszak alatt alkalmazott gyógynövényeket gyűjtötték össze. A húgyúti fertőzések kezelésében többek között a petrezselyem *Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss; és a rozmaring szerepelt, ami a **2. ábrán** látható, korábbi nevén: *Rosmarinus officinalis* L. jelenleg: *Salvia rosmarinus* Spenn.

A rozmaringot emellett felhasználták nyugtatóként, antidepresszánsként, hasi fájdalom csökkentésére, szülés megkönnyítésére, valamint szülés után a hason kialakult striák kezelésére (Ali-Shtayeh et al., 2015). A húgyúti fertőzések kezeléséhez leggyakrabban használható növényfajok (orvosi medveszőlő és amerikai tőzegáfonya) esetében viszont egyiket se javasolják a várandósság idejére, igaz a kontraindikált növényfajok között se szerepelnek (lásd alább).

2. ábra: Rozmaring
(Forrás: Saját fotó)



Arctostaphylos uva ursi (L.) Spreng. – Orvosi medveszőlő

Rendszertan: Ericaceae (hangafélék) családkhoz tartozó növény.

Drog: *Uvae ursi folium* a medveszőlő szárított levele szerepel a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben (Ph. Hg. VIII.). **Hatóanyag:** *Levéiben:* fenolglükozidok (5-12%): arbutin, metilarbutin; cserzőanyagok (15-20%); szaponin, flavonoid. **Hatás, felhasználás:** Összehúzó, köhögéscsillapító, antibakteriális és antivirális hatású. Hatékony húgyhólyaggyulladás kezelésében (Tóth és Jászberényi, 2013).

A medveszőlőlevél (*Uvae ursi folium*) használata enyhe, visszatérő húgyúti fertőzések tüneteinek kezelésére az EMA monográfia alapján kerülendő a várandósság alatt és szoptatás alatt sem ajánlott.

Az **Urzinol** hagyományos növényi gyógyszer, terhesség és szoptatás ideje alatti biztonságos használatát nem igazolták.

Vaccinium macrocarpon Aiton - Amerikai nagytermésű áfonya / Tőzegáfonya

Rendszertan: Ericaceae (hangafélék) családkhoz tartozó növény szintén. **Drog:** *Vaccinii macrocarpi fructus* amerikai tőzegáfonya termése.

EMA monográfiában is szerepel, mint amerikai nagytermésű áfonya termés. Hagományos felhasználás szerint a friss termésből préselt lé alkalmazható enyhébb, visszatérő alsó húgyúti fertőzések megelőzésére, valamint a felfázás tüneteinek – például gyakoribb vizelés és vizelés közbeni égő érzés – enyhítésére, miután az orvos más komolyabb komplikációt kizárt.

Kontraindikált a használata a tőzegáfonyával szembeni érzékenység, valamint vesebetegség esetén; illetve a 18 év alattiak és férfiak esetében. A várandósság és szoptatás alatti használatának biztonságát nem igazolták, így a monográfia nem ajánlja használatát.

Tőzegáfonya tartalmú étrend-kiegészítő készítmény is elérhető, ami tőzegáfonya gyümölcskoncentrátumot tartalmaz pl.: Béres **Tőzegáfonya filmtabletta**; de használata várandós kismamák és szoptató anyukák számára nem ajánlott a termékleírás alapján.

2.2.3. Keringési panaszok

Terhesség alatti vizesedés

A hormonok miatt a szervezet elraktározza a szövetekben a vizet. Fontos a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel, mert ellenkező esetben még inkább visszatartja a szervezet a vizet. A nehéz, fájó, duzzadt lábak oka még, hogy a vér és nyirokrendszer nem megfelelően áramlik vissza. A terhesség igénybe veszi a szervezetet, a szívet, ereket ezért az egyik módja a megelőzésnek, hogy pihenésnél

a lábakat felpolcolva tartjuk, és nem állunk túl hosszú ideig. Nyáron gyakrabban fordul elő, hogy a szövetekben felgyülemlik a folyadék (lábszáron, boka körül); ez súlyos esetben a terhességi magas vérnyomás (preeklampszia/ terhességi toxémia) jele is lehet; ami súlyosabb betegség. Pár növényi étel is segíthet csökkenteni a szervezetben a vízviisszatartást (főtt burgonya, kígyóuborka, rizs, ananász); támogathatják a szervezetet enyhe vízhajtó (diuretikus) hatásukkal; valamint a túlzott mennyiségű só tartalmazó ételek kerülése is előnyös.

Enyhébb esetekben a gyengéd masszázs is segíthet, kevés növényi olaj használatával (mandula- vagy olívaolaj) amihez 1-2 csepp illóolajat (pl.: levendula) is hozzáadhatunk; így a stresszt is csökkentve a lábfej, lábszár masszírozásánál. Hidegvizes borogatás, hideg lábfürdő is hatékony, biztonságos módszer.

Visszeres lábak

Ahogy a méh egyre növekszik, nehezebb a vér visszaáramlása az alsó végtagoktól a szívhez. A séta is segíthet, hogy a vérkeringés rendben legyen. Illetve kompressziós harisnya viselése is lehet egy megoldás. Ebben a helyzetben is fontos a lábakat felpolcolni pihenésnél.

Növényi hatóanyag, flavonoid tartalmú belsőleg alkalmazandó gyógyszerek is elérhetőek: **Detralex**, mely a vénák tágulását gátolja, és érvédő hatású filmtabletta. A **Venoruton** forte hatóanyaga a bioflavonoidok csoportjába tartozik, és érvédő hatása van, stabilizálja a véredények falát; csökkentve az érfal átteresztőképességét, aminek hatására a láb duzzanata, vizesedése és fájdalma is csökken. Mindkét gyógyszer esetében a várandósság alatti használata orvosi javaslatra és felügyelettel ajánlott.

A vadgesztenye (*Aesculus hippocastanum* L.) hatóanyagait tartalmazó visszér elleni gyógyszerek fogyasztása belsőleg nem ajánlott várandósság alatt. Külsőleg a vadgesztenye tartalmú gél vagy krém frissíti és vitalizálja a seprűvénás bőrt, segíthet a visszerek és ödéma kezelésében, amennyiben az orvos vagy nőgyógyász javasolja. A termékekben gyakran több növény kivonata is szerepel: szúrós csodabogyó gyökér kivonat (*Ruscus aculeatus* L.), és varázsmogyorólevél-kivonat (*Hamamelis virginiana* L.), mely aranyér esetén és visszértágulat kezelésében is hatásos (Jászberényi, 2013).

Elérhető növényi olaj (**Panarom** - *Zerge olaj*) is a visszér kezelésére várandósság alatt, mely különböző növényi olajokat (szezám és olívaolaj), illóolajokat és növényi kivonatokat tartalmaz: cickafark (*Achillea Millefolium* L.), borsosmenta (*Mentha × piperita* L.), orbáncfű virág kivonat (*Hypericum perforatum* L.), és emellett szerepel az összetevők között *Citrus limon* (L.) Burm. f. (citromhéj olaja), *Cupressus sempervirens* L. (ciprus olaja), *Cedrus atlantica* (Endl.) Manetti ex Carrière (atlanti cédrus olaja).

Az **1. táblázatban** látható két visszér elleni, gyógynövényeket tartalmazó termék. Az összetevőknél csak a termékek növényi összetevőit tüntettem fel.

1. táblázat: Visszér kezelésére kialakított termékek

(Forrás: Saját szerkesztés: http 2; http 3; http 4 (termékek adatai) alapján)

Márka	Terméknév	Növényi összetevői	Kategória
NATURLAND	Vadgesztenye krém forte	Szójabab olaj, Szúrós csodabogyó gyökér kivonat, Vadgesztenyemag-kivonat, Szőlőlevél-kivonat, Varázsmogyorólevél-kivonat, Körömvirág-virágkivonat	Kozmetikai termék
Panarom	Zerge - visszér elleni olaj	Szezámolaj, Olívaolaj, Orbáncfű virág kivonat, Citromhég illóolaj, Rózsafa illóolaj, Ciprus illóolaj, Borsosmenta illóolaj, Atlanti cédrus illóolaj, Cickafark illóolaj, Pacsuli illóolaj, Napraforgómag-olaj; Természetes illóolajok összetevője: limonén, linalool, citrál, gerániol, benzil-benzoát, benzil-alkohol	Kozmetikai termék

Aranyér

Hormonális változások miatt, illetve székrekedés (erőlködés) is kiválthatja. Nagyobb a véráramlás ezen a területen, de a méh egyre nagyobb súlya miatt akadályozott a vénás vér visszaáramlása, és a duzzadt, viszkető vénák fájdalmat, égető érzést okozhatnak. Ez esetben az aktív életmód, elegendő folyadékbevitel, rostokban gazdag táplálkozás is segíthet. Valamint a hideg borogatás; vagy meleg ülőfürdő szárított kamilla és cickafark használatával (Rápóti és Romvári, 1972).

A **2. táblázatban** látható termékek különböző növényi összetevői: körömvirág (*Calendula officinalis* L.); cickafark (*Achillea millefolium* L.); extra szűz olívaolaj (*Olea europaea* L.); varázsmogyorólevél-kivonat (*Hamamelis virginiana* L.); vadgesztenyemag-kivonat (*Aesculus hippocastanum* L.); nagy útifű levél (*Plantago major* L.); orbáncfű virág kivonat (*Hypericum perforatum* L.); tamanu magolaj (*Calophyllum inophyllum* L.); római kamilla illóolaj (*Anthemis nobilis* L.); ciprus illóolaj (*Cupressus sempervirens* L.); atlanti cédrus olaj (*Cedrus atlantica* (Endl.) Manetti ex Carrière); levendula illóolaj (*Lavandula angustifolia* Mill.); balzsamos szuhar olaj (*Cistus ladanifer* L.); borsosmenta (*Mentha × piperita* L.).

A **Panarom** és **Motherlove** aranyér kezelésére kialakított termékek várandósság alatt és a gyermekágyas időszakra ajánlottak. A 2. táblázatban az összetevőknél csak a növényi összetevőit tüntettem fel.

2. táblázat: Aranyér kezelésre kialakított termékek

(Forrás: Saját szerkesztés: http 4; http 5 (termékek adatai) alapján)

Márka	Terméknév	Növényi összetevői	Kategória
Motherlove	Mom's Bottom Balm	Extra szűz olívaolaj, Varázsmogyorólevél-kivonat, Nagy útifű levél, Cickafark, Körömvirág	Kozmetikai termék
Panarom	Arany olaj	Orbánfű virág kivonat, Tamanu magolaj, Római kamilla illóolaj, Ciprus illóolaj, Atlanti cédrus olaj, Levendula illóolaj, Balsamos szuhaar olaj, Borsosmenta illóolaj, Cickafark illóolaj	Kozmetikai termék

2.2.4. A bőr védelme és ápolása várandósság alatt

Viszketés és striák (nyúlási csíkok, terhességi csíkok)

A második trimeszterben már egyre nagyobb a pocak is, különösen az anyukáknál, akik már nem az első gyermeküket hordják. A viszketés oka a bőr tágulása, megnyúlása, ahol jelentősebb a méretbeli változás (melleknél, hasnál, combnál). Kezelésére a napi szintű bőrápolás hatékony (krémekkel vagy nagy tisztaságú (hidegen sajtolt) növényi olajokkal) a bőr rugalmasságának megőrzése miatt. Ez a terhességi csíkok megelőzésében is segíthet, de a striák kialakulását nem lehet minden esetben megelőzni. A stria a bőr mélyebb, kötőszövetes rétegének (irhájának) megrepedése miatt alakulhat ki; a kötőszövet nagy terhelésnek van kitéve, nem tud ugyanolyan gyorsasággal megnyúlni, mint a bőr többi rétege és elszakadhat. A kialakulást befolyásolja a bőrtípus, genetikai adottság (ha családban, más családtagnál is előfordul), és a test vagy has növekedésének mértéke. Kockázati tényezőt jelenthet a fiatalabb anyai életkor, és az újszülött nagyobb születési súlya (Farahnik et al., 2017).

A kismamáknak (főleg természetes alapanyagokból) kialakított bőrápoló termékek terén nagy a választék, különböző márkáktól; és a gyógyszertárakban vagy drogériákban elérhetőek. Az összetevők között leggyakrabban növényi olajok, zsírok találhatóak: napraforgómag-olaj (*Helianthus annuus* L.); sheavaj (*Vitellaria paradoxa* C.F.Gaertn.); édesmandula-olaj (*Prunus amygdalus* Batsch / *Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb); olívaolaj (*Olea europaea* L.); kókuszolaj (*Cocos nucifera* L.); jojobaolaj (*Simmondsia chinensis* (Link) C. K. Schneider); búzacsíraolaj (*Triticum aestivum* L.); avokádóolaj (*Persea americana* Mill.); kakaóvaj (*Theobroma cacao* L.); ligetszépemag-olaj (*Oenothera biennis* L.);

szójabab olaj (*Glycine max* (L.) Merr.); szőlőmagolaj (*Vitis vinifera* L.); marulaolaj (*Sclerocarya birrea* (A. Rich.) Hochst.); csüngő amarántmag-olaj (*Amaranthus caudatus* L.); argánmag-olaj (*Argania spinosa* (L.) Skeels); sárgabarackmag-olaj (*Prunus armeniaca* L.); tamanu magolaj (*Calophyllum inophyllum* L.); valamint egy termékben borágómag-olaj is szerepelt; a borágó növény (*Borago officinalis* L.) a **3. ábrán** látható.

3. ábra: Kerti borágó

(Forrás: Saját fotó)



Emellett más hatóanyagok, illatanyagok, természetes illóolajkomponensek is megtalálhatók az összetevők között: linalool, limonén, citronellol, gerániol, citrál, eugenol, farnezol, terpénol, pinén, terpinolén, alfa-terpinén, szantalol, benzil-alkohol és benzil-szalicilát. Illóolajok közül a római kamilla illóolaj (*Anthemis nobilis* L.); a levendula illóolaj (*Lavandula angustifolia* Mill.) és rózsageránium illóolaj (*Pelargonium graveolens* L'Hér.) a termékek alkotóelemei.

4. ábra: Erdei mályva

(Forrás: Saját fotó)



Különböző növényi kivonatokat is tartalmaznak egyes kismamáknak szánt bőrápoló termékek: kamilla-virágkivonat (*Matricaria recutita* L.); orvosi aloé levélkivonat (*Aloe barbadensis* Mill. / *Aloe vera* (L.) Burm. f.); ázsiai gázló kivonat (*Centella asiatica* (L.) Urb.); körömvirág-kivonat (*Calendula officinalis* L.); hegyi árnika virágkivonat (*Arnica Montana* L.); erdei mályva-virágkivonat (*Malva sylvestris* L.) az erdei mályva a **4. ábrán** szerepel; fehér tündérrózsa-virágkivonat (*Nymphaea alba* L.); taiti gardénia virágkivonat (*Gardenia taitensis* A. Rich.); orvosi ziliz gyökérkivonat (*Althaea officinalis* L.); abrakzab magkivonat (*Avena sativa* L.); vadrózsa (*Rosa canina* L.).

A **3. táblázatban** a kismamáknak bőrápoló és a stria megelőzésére kialakított kozmetikai termékek találhatóak. Feltüntetve a márka neve és terméknév. Az összetevőknél pedig csak a növényi olajok és kivonatok szerepelnek a táblázatban, az összes többi összetevő nélkül.

A **Motherlove Hasbalzsam stria ellen**, a növényi összetevők mellett méhviaszt is tartalmaz. A **Panarom Stria krém** szintén tartalmaz méhviaszt (*Cera alba*) és lanolint (gyapjúviasz) is.

A napraforgómag-olaj a leggyakrabban előforduló növényi összetevő a 3. táblázatban található bőrápoló termékekben, de emellett a sheavaj és édesmandula-olaj is több termék összetevője. Erdei mályvakivonatot az **alverde** termékek tartalmazzák. Az **Uriage Bőrgyógyászati olaj** az a termék, mely borágómag-olajat is tartalmaz. Búzacsíraolajat a **Weleda Stria elleni natúr testvaj** és **Stria elleni ápoló olaj**, valamint **Panarom Stria krém** tartalmaz. A **Naturland Kismamakerém**ben található kukoricacsíra-olaj.

Ázsiai gázló (*Centella asiatica* (L.) Urb.) kivonatot tartalmaz a **JimJams Cica bőrápoló olaj**, **Ziaja Terhességi Csíke Elleni Krém** és a **Weleda Stria elleni natúr testvaj** is. Emellett a **JimJams Cica bőrápoló olaj** orvosi aloé levélkivonatot is tartalmaz.

3. táblázat: Bőrápoló termékek kismamáknak (Forrás: Saját szerkesztés: [http 2](#); [http 3](#); [http 4](#); [http 5](#); [http 6](#); [http 7](#); [http 8](#), [http 9](#) (termékek adatai) alapján)

	Márka	Terméknév	Növényi összetevői	Kategória
1.	alverde	Testápoló vaj Mama, bio mályvával	Szójabab olaj; Sheavaj; Jojobaolaj; Ligetszépemag-olaj; Napraforgómag-olaj ; Erdei mályva-virágkivonat	Kozmetikai termék
2.	alverde	Testápoló olaj Mama bio mályvakivonattal	Szójabab olaj, Napraforgómag-olaj , Szőlőmagolaj, Erdei mályva-virágkivonat , Olívaolaj, Marulaolaj, Csüngő amarántmag-olaj, Argánmag-olaj, Körömvirág-kivonat, Kamilla- virágkivonat, Édesmandula-olaj	Kozmetikai termék
3.	babylove MAMA	Ápoló olaj mandulaolajjal	Napraforgómag-olaj , Olívaolaj, Édesmandula-olaj, Fehér tündérrózsá- virágkivonat, Kókuszolaj, Taiti gardénia virágkivonat	Kozmetikai termék
4.	HALLOHEBAMME	Masszázsgél kismamáknak	<i>Helichrysum angustifolium</i> (DC.) Nyman virágkivonat; <i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G. Don Olasz szalmagyopár (virág/levél és szár olaja)	Kozmetikai termék
5.	JimJams	Cica bőrápoló olaj, striák ellen	Avokádóolaj, Napraforgómag-olaj , Orvosi aloé levélkivonat , Ázsiai gázló kivonat, Rózsageránium illóolaj	Kozmetikai termék
6.	Lansinoh	Tápláló testvaj	Sheavaj, Kakaóvaj, Frakcionált kókuszolaj, Napraforgómag-olaj , Avokádóolaj, Orvosi aloé levél, Levendula illóolaj, Római kamilla illóolaj, Abrakzab mag kivonat	Kozmetikai termék

	Márka	Terméknév	Növényi összetevői	Kategória
7.	Mixa	Striák elleni olaj	Napraforgómag-olaj , Édesmandula-olaj, Olívaolaj	Kozmetikai termék
8.	Motherlove	Hasbalzsam stria ellen	Sárgabarackmag-olaj, Sheavaj, Orvosi ziliz gyökérkivonat, Vadrózsa, Kamillavirág, Levendula virág, Körömvirág	Kozmetikai termék
9.	Motherlove	<i>Pregnant Belly Oil</i> ; Hasolaj striák ellen	Sárgabarackmag-olaj, Orvosi ziliz gyökérkivonat, Vadrózsa, Levendula virág, Kamillavirág, Körömvirág	Kozmetikai termék
10.	NATURLAND	Kismama krém	Kókuszolaj, Kukoricacsíra-olaj, Sheavaj, Levendula illóolaj	Kozmetikai termék
11.	Panarom	Stria krém	Búzacsíraolaj, Olívaolaj, Ricinus magolaj, Kakaóvaj, Sheavaj, Mandarin héj olaj, Napraforgómag-olaj , Szantálfa illóolaj	Kozmetikai termék
12.	Uriage	BARIÉDERM Bőrgyógyászati olaj striák ellen	Napraforgómag-olaj , Tamanu magolaj, Avokádóolaj, Jojobaolaj, Borágómag-olaj	Kozmetikai termék
13.	WELEDA Mama	Stria elleni ápoló olaj kismamáknak	Édesmandula-olaj, Jojobaolaj, Búzacsíraolaj, Hegyi Árnika virágkivonat	Kozmetikai termék
14.	WELEDA Mama	Stria elleni natúr testvaj kismamáknak	Sheavaj, Kakaóvaj, Jojobaolaj, Napraforgómag-olaj , Búzacsíraolaj, Hegyi Árnika virágkivonat, Ázsiai gázló virág/levél és szár kivonat , Tavaszi sáfrány hagymakivonat	Kozmetikai termék
15.	Ziaja	Terhességi Csík Elleni Krém	Sheavaj, Ázsiai gázló levélkivonat	Kozmetikai termék

Gyógynövények szerepe a stria megelőzésében, kezelésében

Aloe vera (L.) Burm. f. (*Aloe barbadensis* Mill.) – Orvosi aloé

Rendszertan: Asphodelaceae család növényfaja.

Az *Aloe* gél a növény leveleinek belső, nagy parenchima sejtjeiből kinyert gél. Egyes kutatási eredményekben az *Aloe vera* gél alkalmazása hatékony volt a terhességi csíkok kialakulásának megelőzésében; ezzel szemben más kutatási eredmények ezt nem támasztják alá. Szükség van további kísérletekre, mert az *Aloe* gél fontos a stria elleni preventív kezelésben (Razavi et al., 2025). Ez az eredmény azt is mutatja, hogy a stria kialakulásában nem csak a bőrápoláshoz választott termék a döntő.

Bízható jeleket mutatott az ázsiai gázló (*Centella asiatica* (L.) Urb.) kivonata; hialuronsav alkalmazása, valamint a napi szintű bőrápolás (masszázs) (Farahnik et al., 2017).

A damaszkuszi rózsza olaja (*Rosa damascena* Mill.), illetve a szezámolaj (*Sesamum indicum* L.) használata nem befolyásolta a viszketés előfordulását; a striák kialakulását és súlyosságát a kontrollhoz képest

egy kísérletben, amiben Eucerin krémekben az olajtartalom 10%-os volt (külön rózsza, és külön szezámolaj) (Mirzaei et al., 2024).

2.2.5. Stressz, szorongás és depresszió a várandósság alatt és a gyógynövények szerepe

Pszichológiai problémák is előfordulhatnak a várandósság alatt, depresszió, szorongás és stressz, mely nehézségek sok várandós nőt érinthetnek (Moradi et al., 2025). Várandósság alatt több minden okozhat stresszt a nőknek, még önmagában a terhesség is, az új életszakaszhoz való alkalmazkodás, valamint az aggodalmak miatt a várandósság lefolyásával és szüléssel vagy a gyermek egészségével és a jövővel kapcsolatban (Schweiger, 2025).

Citrus Aurantium L. – Keserű narancs

Rendszertan: Rutaceae (rutafélék) családjába tartozó örökzöld fafaj.

Drog: *Aurantii amari epicarpium et mesocarpium* termés (szivacsos részétől megtisztított) epikarpiuma és mezokarpiuma; *Aurantii amari epicarpium et mesocarpium tinctura* keserű narancs tinktúrája; *Aurantii amari flos* keserű narancs friss virága. A drogok mind szerepelnek a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben (Ph. Hg. VIII.). Illóolaját a narancshéjből sajtolással állítják elő.

Hatóanyag:

- *Perikarpium*: Illóolaj (1-2,5%): limonén, mircén, alfa-terpineol, geranil-acetát, citronellál
- Keserűanyag
- Karotinoidok
- Flavon-glikozidok (hiszperidin, naringin)

Hatás, felhasználás: Termése fogyasztható, lekvár is készíthető belőle. Hagyományos felhasználás szerint aromaterápiásan alkalmazzák depressziós tünetek enyhítésére a virágából származó neroliolajat, a levelek és fiatal hajtások illóolajával együtt használva. A keserű narancshéj illóolaja erős antimikrobiális, antifungális hatású (Simkó, 2013).

Pozitív eredményeket írtak le a keserűnarancs aromaterápiás használatáról terhesség alatt. (A kísérletben a kontroll (placebo) csoport illatmentes édesmandula-olajat kapott; a másik csoport 5 csepp keserűnarancs illóolajat is tartalmazó készítményt, melyet arcmaszok formájában használtak 20 percig/naponta kétszer/egy hónapon keresztül.) A szorongást és depressziót hatékonyan

csökkentette, viszont, hogy a stressz csökkentésében mennyire hatékony még tisztázandó további kutatási eredményekkel (Moradi et. al., 2025).

***Matricaria recutita* L. – Kamilla / Orvosi székfű**

Rendszertan: *Asteraceae* (őszirózsafélék) család tagja az orvosi székfű, mely az **5. ábrán** látható.

Drog: *Matricariae flos* a kamilla szárított fészekvirágzata, *Matricariae aetheroleum* kamilla illóolaja (friss vagy szárított virágzat, vagy virágzó ágvég felhasználásával). Mindkét drog szerepel a Magyar Gyógyszerkönyv VIII. kiadásában (Ph. Hg. VIII.).

Hatóanyag:

- *Virágzat:* Illóolaj (0,4-1,2%): (kamazulén); alfa-bizabolol és oxidjai; bizabolol-oxid A és B; cisz- és transz-spiroéter
- Flavonoidok (0,3-3%): apigenin; luteolin; patuletin és ezek glikozidjai
- Pektinszerű nyálkaanyagok (3-17%)
- Kumarinok: umbelliferon; herniarin
- Fenolsavak: ánizssav; kávésav; sziringasav; klorogénsav; vanillinsav
- Kolin
- Ásványi anyagok

Hatás, felhasználás: Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, szélhajtó, antibakteriális, antifungális, sebgyógyító, izzasztó és nyugtató hatása is van; valamint külsőleg fogínyerősítő, és ekcéma ellen is használható (Gosztola és Sváb, 2013; Gosztola, 2024).

A kamillát a várandósság alatt különböző tünetek enyhítésére/kezelésére alkalmazták a felmérésben megkérdezett várandósok, többek között a köhögés, megfázás; alhasi fájdalom; fertőzések; puffadás kezelésében; valamint diuretikumként, hashajtóként és nyugtatóként (Al-Ramahi et al., 2013). Norvég felmérésben is szerepelt, amiben a nyugtató hatása miatt alkalmazták a várandós nők (Nordeng et al., 2011). Azonban a rendszeres kamilla fogyasztás magasabb kockázatot eredményezett a koraszülés tekintetében, és a várandósság alatt rendszeresen kamillát fogyasztók terhességi kimenetelének felmérése alapján az újszülöttek születési súlya, illetve a testhosszuk is

5. ábra: Kamilla

(Forrás: Saját fotó)



rövidebb (Trabace et al., 2015). Tehát nem áll rendelkezésre elegendő adat a kamilla terhesség és szoptatás alatti biztonságosságáról, mert a kamilla használata allergia esetén súlyos komplikációkhoz vezethet (Ostovar et al., 2025).

A kamilla mellett nyugtató hatása miatt fogyasztották a várandósok a következő növényeket: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf (ázsiai/indiai citromfű), *Melissa officinalis* L. (orvosi citromfű); *Pimpinella anisum* L. (ánizs); *Passiflora incarnata* L. (passióvirág/golgotavirág levele) (Souza et al., 2023).

2.3. Szülésre készülés és szülés

2.3.1. Gyógynövények használata a várandósság végéhez közeledve

Gátmasszázs

A gátmasszázst a várandósság utolsó heteiben érdemes elkezdni; minőségi növényi olajok használatával (mandulaolaj, búzacsíraolaj, szezámolaj, sárgabarackmag-olaj, jojobaolaj vagy orbáncfűolaj); de erre a célra is megtalálhatók termékek a piacon. A szülés előtti pár hétben végzett gátmasszázs elősegítheti a gát rugalmasságát, lazítja a szöveteket, és így akár elkerülhető a gátmetszés. Viszont, ha a kisbaba mérete nagyobb, a gátvédelem fontos a szövetek megóvása érdekében. A **4. táblázatban** látható, gátmasszázshoz kialakított termékek különböző összetevői: búzacsíraolaj (*Triticum aestivum* L.); édesmandula-olaj (*Prunus amygdalus* Batsch / *Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb); sárgabarackmag-olaj (*Prunus armeniaca* L.); jojobaolaj (*Simmondsia chinensis* (Link) C. K. Schneider); szezámolaj (*Sesamum indicum* L.); makadámdió olaj (*Macadamia ternifolia* F. Muell.); orbáncfű virág kivonat (*Hypericum perforatum* L.); rózsafa illóolaj (*Aniba rosaeodora* Ducke); levendula illóolaj (*Lavandula angustifolia* Mill.); és illatanyagok, természetes illóolaj komponensek: limonén, linalool, citronellol, gerániol, citrál, eugenol.

4. táblázat: Növényi olajok gátmasszázshoz

(Forrás: Saját szerkesztés: http 4; http 7 (termékek adatai) alapján)

	Márka	Terméknév	Növényi összetevői	Kategória
1.	Panarom	Hold (gát)olaj	Sárgabarackmag-olaj, Búzacsíraolaj, Makadámdió olaj, Orbáncfű virág kivonat, Rózsafa illóolaj, Levendula illóolaj	Kozmetikai termék
2.	WELEDA Mama	Gátmasszázsolaj kismamáknak	Édesmandula-olaj, Búzacsíraolaj, Szezámolaj, Jojobaolaj Természetes illóolajokból: limonén, linalool, citronellol, gerániol, citrál, eugenol	Kozmetikai termék

Rubus idaeus L. – Málna

Rendszertan: *Rosaceae* (rózsafélék) családjába tartozó növény. **Drog:** *Rubi idaei folium* málnalevél.

Hatóanyag:

- *Levél:* Cseranyagok: (gallotannin)
- Szerves savak
- Flavonoidok
- *Termés:* Antocianinok
- Szerves savak
- Cukrok

Hatás, felhasználás: Hagyományos felhasználásban teája belsőleg hasmenés ellen segíthet; várandósság ideje alatt pedig a terhességi hányinger kezelésében. A levélben jelenlévő cserzőanyagok antioxidáns, valamint tumorképződést gátló hatásuk is igazolt (Tóth és Sárosi, 2013).

A málnalevél terhesség alatti használatának leggyakrabban említett okai a méh és a méhnyak erősítése és előkészítése, a vajúadás kiváltása, megkönnyítése vagy lerövidítése, valamint az émelygés enyhítése (Nordeng et al., 2011). Egy nigériai felmérésben a vajúadás és szülés lerövidítése, valamint a méhizmok erősítésére mellett a túlzott vérzés megelőzésére is alkalmazták a málnalevélből készült teát (Ovuakporie-Uvo et al., 2024). A málnalevél használata várandósság alatt viszont összefüggésbe hozható a császármetszés nagyobb kockázatával (Nordeng et al., 2011).

EMA monográfia alapján a várandósság és szoptatás alatt sem ajánlott a használata. A málnalevél használatát egyes szülésznők is javasolták, viszont a biztonságára és hatékonyságára vonatkozó bizonyítékok hiányában ez megkérdőjelezhető (Holst et al., 2009).

Phoenix dactylifera L. – Dátolya

Rendszertan: *Arecaceae* (pálmafélék) családjába tartozó faj.

A várandósság végéhez közeledve több pozitív hatása is felsorolható dátolya fogyasztásának. Csökkenheti a terhesség időtartamát, így kisebb az esélye a túlhordásnak. Rövidítheti a vajúadás kezdeti részét a tágulási szak hosszát (Nasiri et al., 2019). Emellett a méh szülés alatti összehúzódásának fokozására, a szülés megkönnyítése érdekében fogyasztották a felmérésben a várandósok a dátolyát (Ali-Shtayeh et al., 2015).

A **vajúadás** alatt kitágul a méhszáj; eltűnik a méhnyak utat adva a magzat megszületéséhez; és ezt a méhösszehúzóadások idézik elő. Az első várandósságnál, az első baba szülésénél hosszabb ideig tarthat a vajúadás.

A **szülés** megindulásának jele lehet fejfájás, hátfájás, hasfájás/gyomorfájás, hasmenés, hányás. Véres folyás a nyákdugó távozását jelzi, illetve, ha magzatburok elreped akkor magzatvíz szivárgása/folyása; valamint az egyre erősödő és gyakrabban jelentkező méhösszehúzóadások, fájások a vajúadás egyértelmű jelei.

A szülés a tágulási szakasszal, vajúdással kezdődik, a méhszáj kitágul a magzat világra jöveteléhez. Majd következik a kitolási szakasz, amikor a magzat végighalad a szülőcsatornán; és utána még megszületik a teljes méhlepény is, fontos, hogy minden darabja kikerüljön a méhből. Császármetszés esetén a has és a méh felvágását követően születik a kisbaba. Császármetszés lehet az anya vagy orvos döntése is; és akkor végeznek műtétet, ha az biztonságosabb választás, mint a hüvelyi szülés. A placenta helyzete vagy a magzat elhelyezkedése a méhben is döntő lehet. A császármetszés a hüvelyi szüléshez képest több fájdalommal és hosszabb gyógyulási idővel jár (Acker, 2004). Szülés után, ha van rá lehetőség; a szülők és az újszülött számára is a legjobb az aranyóra együtt töltése bőr-bőr kontaktusban, és a kisbaba meg is keresheti az anyukája mellbimbóját és elkezdődhet a szoptatás.

2.3.2. Gyógynövényhasználat vajúadás és szülés alatt

Salvia sclarea L. – Muskotályzsálya

Rendszertan: Lamiaceae (ajakosvirágúak) család tagja a muskotályzsálya (**6. ábra**).

Drog: *Salvia sclarea aetheroleum* muskotályzsálya illóolaj, mely a virágos hajtásból vízgőz-desztillációval készül frissen vagy szárítás után. Szerepel a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben (Ph. Hg. VIII.).

Hatóanyag:

- Illóolaj (0,04-0,3%): (linalil-acetát (45-75%); szklareol (15%); linalool; alfa- és béta-pinén; alfa- és béta-tujon; borneol; mircén; kámfor

6. ábra: Muskotályzsálya

(Forrás: Saját fotó)



Hatás, felhasználás:

Az muskotályzsálya illóolaja nyugtató hatású, de baktérium- és gombaölő hatása is igazolt (Sárosi és Sváb, 2013).

Vajúadás alatt enyhe fájdalomcsillapító hatása lehet meleg borogatásnak. Emellett nyugtatóként hatékony lehet pár csepp muskotályzsálya illóolaja vivőolajba (pl.: mandula, olívaolaj) cseppentve és a hát alsó részét, hasat vállakat masszírozva. Továbbá a muskotályzsálya segít csökkenteni a fájdalmat, a félelmet és a feszültséget, valamint felgyorsíthatja a vajúadást (http 12).

***Anethum graveolens* L. – Kerti kapor**

Rendszertan: *Apiaceae* (zellerfélék) családjába tartozó egyéves, lágyszárú növény.

Drog: *Anethi herba*, *Anethi fructus* (kerti kapor érett termése), *Anethi herbae aetheroleum* (kaporonövényolaj), *Anethi fructus aetheroleum* (kapormagolaj).

Hatóanyag:

- *Növényolaj:* Illóolaj (d-karvon, d-(l)-felandrén)
- *Termés:* d-limonén; kempferol, dillapiol

Hatás, felhasználás:

Felhasználható fűszerként is, valamint a kapor élelmiszer- és kozmetikai alapanyag. Emésztési panaszok kezelésében, a termés szélhajtó, ezenkívül illóolaja enyhén görcsoldó hatású, és csökkenti a fájdalomérzetet. Nyugtató hatású a zöld növényi részek vizes kivonata (Németh, 2013).

Enyhe és természetes fájdalomcsillapítási módszer:

A kapor termésének használata potenciális kezelési módszer lehet a szülési fájdalom enyhítésében. Alacsony kockázatú várandós nők esetében a vajúadás aktív fázisában hatékony lehet a kapor termése a fájdalom csökkentésében és a tágulás előrehaladásnak támogatásában és gyorsításában (Makvandi et al., 2025).

2.4. Gyermekágy

Ebben az időszakban a legfontosabb a pihenés, a gyógyulás szülés után, és az anyává érés, összeszokni az újszülöttel; megérteni a jelzéseit, és belejönni a szoptatásba.

A méhlepény nélkül a hormonszint (ösztrogén- és progeszteronszint) hirtelen lecsökken; és a szoptatáshoz szükséges hormonok szintje emelkedik (prolaktin, oxitocin). A hormonális változás és kimerültség is oka a szülés utáni szomorúságnak, levertségnek („*baby blues*”). Testileg még fájdalmas lehet ez a pár hetes/hónapos időszak; ahogyan a test tovább alakul, a méh visszahúzóódik eredeti méretére; ez különösen szoptatáskor érezhető, mert az oxitocin méhösszehúzóásokat vált ki közben; és ez a folyamat a több gyermeket szült nők esetében még fájdalmasabb. Pár hétig még hüvelyi folyás (az elején vérzés) természetes (gyermekágyas lochia). A teljes regenerálódás 1-2 évig is tarthat (Acker, 2004).

2.4.1. Gyógynövények használata a gyermekágyas időszakban

Sesamum indicum L. - Szezám

Rendszertan: Pedaliaceae (szezámfélék) család tagja.

A szülés utáni fájdalom még gyakoribb a többször szült nők körében. A szezámolaj lágyzselatin kapszula csökkentette a fájdalmat a placebo csoporthoz képest. A szezámolaj gazdag telítetlen zsírsavakban, tartalmaz olajsavat, linolsavat, palmitinsavat, lecitint; emellett lignánok, gamma-tokoferolok is alkotják (Bardar et al., 2024).

Gyógynövények használata a szülés után (gátmetszés, gátszakadás után)

Hypericum perforatum L. – Közönséges Orbáncfű

Rendszertan: Hypericaceae (orbáncfűfélék) családba tartozik.

Drog: *Hyperici herba* a közönséges orbáncfű szárított virágos hajtása és a standardizált száraz kivonata *Hyperici herbae extractum siccum normatum et quantificatum* is szerepel a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben (Ph. Hg. VIII.).

Hatóanyag: hipericin-származékok (hipericin, pszeudohypericin); hiperozid; rutin; cseranyagok; fenolsavak; floroglucin-származékok (hiperforin, adhiperforin); illóolaj (0,05-0,3%).

Hatás, felhasználás: Az orbáncfű-olaj gyulladáscsökkentő; és hatékony (égési) sebek gyógyításában; így kozmetikai készítményekben is gyakran szerepel. Emellett a standardizált orbáncfű-kivonatot tartalmazó növényi gyógyszerek hatékonyak a depresszió és szorongás kezelésére (Pluhár, 2024).

Orbáncfű-olaj

Gátmetszés utáni gyógyulás alatt a terület lehet fájdalmas, lassan gyógyuló, fertőzésekre érzékeny. Az orbáncfűolaj hatékony lehet a gyorsabb gyógyulás elősegítésében a nők esetében, akik szülésénél gátmetszést is végeztek (Çobanoğlu és Şendir, 2020).

***Camellia sinensis* (L.) Kuntze – Tea**

Rendszertan: Theaceae (teafélék) családkhoz tartozó növény.

A **zöld tea** kivonatot tartalmazó kenőcs a gátmetszés utáni seb gyógyulásának az előrehaladására nem volt eltérő hatással a kontrol csoporthoz képest, viszont a fájdalom csökkentésében hatásosnak bizonyult. Különböző kutatások még a **cickafark** tartalmú kenőcsöt; valamint a **levendula illóolajat** tartalmazó ülőfürdőt és a **kamillát** tartalmazó krém fájdalomcsillapító hatását is kimutatták (Kazemi et al., 2021).

***Hamamelis virginiana* L. – Virginiai varázsmogyoró**

Rendszertan: Hamamelidaceae (varázsmogyoró-félék) családjába tartozó bokros, kistermetű fa.

Drog: *Hamamelidis folium* varázsmogyoró szárított levele; *Hamamelidis aqua* desztillátum a növény hajtásvégéből; *Hamamelidis cortex* varázsmogyoró kérge.

Hatóanyag:

- *Levél:* Tanninok (3-10%): (katechin, gallotannin, cyanidin, delfinidin típusú proantocianidinek)
- Fenolsavak
- Flavonoidok (kempferol, kvercetin, kvercitrin)
- Illóolaj
- *Kéreg:* Tanninok
- Galluszsav
- Proantocianidinek

Hatás, felhasználás: Külsőleg felhasználható a bőr és nyálkahártya gyulladásának csökkentésére. Aranyér gyógyítására, és visszértágulat esetén (Jászberényi, 2013).

Gyógynövényhasználat császármetszés után

Vitis vinifera L. – Szőlő

Rendszertan: Vitaceae (szőlőfélék) családjába tartozó növény.

Szőlőmagkivonat: A császármetszés után a seb gyógyítására; illetve a gyógyulás ütemének növelésére sokféle növényt alkalmaztak már a kísérletekben. Többek között az **Aloe vera** gélt, **orbáncfű**, **kurkuma** és **zöld tea** tartalmú készítményt. A szőlőmagkivonatot tartalmazó kenőcs esetében az 5%-os hatásosabb, mint a 2,5%-os kenőcs és a kontrollcsoportéhoz képest is (Izadpanah et al., 2019).

Gyermekágy időszakára kialakított kismamáknak szánt termékek láthatók az **5. táblázatban**. Az összetevőknél csak a termékek növényi összetevőit tüntettem fel. A termékek összetevői között szerepel: a varázsmogyoró (*Hamamelis virginiana* L.), kamillakivonat (*Matricaria recutita* L.), borsosmenta (*Mentha × piperita* L.), orbáncfű virágkivonat (*Hypericum perforatum* L.), cickafark (*Achillea millefolium* L.), levendula illóolaj (*Lavandula angustifolia* Mill.), extra szűz olívaolaj (*Olea europaea* L.), sheavaj (*Vitellaria paradoxa* C.F.Gaertn.), körömvirág (*Calendula officinalis* L.), orvosi ziliz gyökér (*Althaea officinalis* L.), vadrózsa (*Rosa canina* L.), rozmaringlevél (*Salvia rosmarinus* Spenn.), medveszőlőlevél (*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.), sárgabarackmag-olaj (*Prunus armeniaca* L.), levendula virág (*Lavandula angustifolia* Mill.).

5. táblázat: Kismamáknak kialakított termékek a gyermekágyas időszakra

(Forrás: Saját szerkesztés: http 3; http 5; http 10 (termékek adatai) alapján)

	Márka	Terméknév	Növényi összetevői	Kategória
1.	Frida mom	<i>Perineal Healing Foam</i> (gát-gyógyító hab)	Varázsmogyoró, Kamillakivonat, Borsosmenta	Kozmetikai termék
2.	MomCare	Varázsmogyoró regeneráló hab	Varázsmogyoró (virág)víz, Kamilla-virágkivonat, Orbáncfű virágkivonat, Borsosmenta illóolaj	Kozmetikai termék
3.	Motherlove	<i>Sitz Bath Spray</i> (gátregeneráló)	Varázsmogyoró-kivonat, Cickafark, Medveszőlőlevél, Levendula illóolaj	Kozmetikai termék
4.	Motherlove	<i>C-Section Cream</i> (Császármetszés utáni hegápoló krém)	Extra szűz olívaolaj, Sheavaj, Körömvirág, Orvosi ziliz gyökér, Vadrózsa, Orbáncfű virág, Cickafark, Rozmaringlevél	Kozmetikai termék
5.	Motherlove	<i>Birth & Baby Oil</i> (anya és újszülött ápoláshoz is)	Sárgabarackmag-olaj, Levendula virág	Kozmetikai termék

2.4.2. Szoptatás

A szoptatás ideje alatt is fontos az egészséges, változatos kiegyensúlyozott étrend, és vitaminok, ásványi anyagok pótlása, valamint az elegendő folyadékbevitel. Szoptatás alatt pedig arra kell odafigyelni, hogy milyen ételeket, hatóanyagokat kell elkerülni, ami az anyatejen keresztül a baba számára veszélyes lehet. Alkohol fogyasztása szoptatás előtt nem ajánlott, illetve a dohányzásról le kell mondani. Viszont a gyógynövények használata továbbra is csak körültekintően ajánlott. Az első hat hónapban a kizárólagos szoptatás az anya és a baba számára is előnyökkel jár. A szoptatási nehézségek kezelésében sokat jelenthet laktációs szaktanácsadó segítsége.

Tejválasztás elősegítése

Az ellenanyagokban gazdag előtej (kolosztrum) az első értékes táplálék az újszülött számára; majd a szülés utáni második-harmadik napon az érett tej termelődése is megindul. A tejleadó reflex többféle helyzetben megtapasztalható akár az újszülöttre gondolva vagy őt látva. Az oxitocin a tejleadó reflexet beindító hormonként is szerepet tölt be. Később amikor a szoptatás rendje kialakul a tejleadó reflex a kisbaba mellre tételétől indul meg. A mellbimbók fájdalmának és kisebesedésének megelőzése miatt már az elején fontos, hogy kényelmes szoptatási testhelyzetben és a babát megfelelő technikával mellre helyezni, úgy, hogy a baba megfelelően tapad a mellre és a bimbóudvar nagy részét is a szájába veszi.

Tejválasztást fokozó gyógynövények

Trigonella foenum-graecum L. - Görögszéna

Rendszertan: *Fabaceae* (pillangósvirágúak) családjába tartozó egyéves faj.

Drog: *Trigonellae foenigraeci semen* a görögszéna érett magja.

Hatóanyag:

- Nyálkaanyag
- Trigonellin
- Szteroid szaponinok (2-3%): (trigogenin, jamogenin)
- Zsírosolaj: (linolénsav)
- Fehérje
- Kolin
- Aminosavak
- Keserűanyag

Hatás, felhasználás: Vércukorszint és koleszterinszint csökkentő hatása mellett az étvágytalanság kezelésében is hatékony. Külsőleg gyulladások kezelésében van szerepe (Szabó és Sváb, 2013).

A görögszéna magja pozitív hatással van az anyatej termelődésére, az összetételének és ízének megváltoztatása nélkül. Megnőtt a tejmennyiség is, amit az újszülöttek fogyasztottak. Több klinikai kísérlet is igazolja a jótékony hatását a szoptatásban (Akhtari et al., 2024).

Ugyanakkor a kisbabára nézve mellékhatás is előfordulhat és hasmenést okozhat a babának (Savona-Ventura és Mahmood, 2020).

A tejelválasztás fokozására még sok más növényt is alkalmaztak a nők. Törökországban hagyományosan az anyatejtermelés fokozására a következő gyógynövényeket különböző módon elkészítve alkalmazták: *Sambucus nigra* L. (fekete bodza), *Anethum graveolens* L. (kerti kapor), *Daucus carota* L. (répa); *Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss (petrezselyem); *Carthamus tinctorius* L. (sáfrányos szeklice); *Cichorium intybus* L. (mezei katáng); *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik. (pásztortáska); *Mentha × piperita* L. (borsosmenta); *Mentha spicata* L. (fodormenta); *Ocimum basilicum* L. (kerti bazsalikom); *Origanum majorana* L. (kerti majoránna); *Salvia nemorosa* L. (ligeti zsálya); *Vitex agnus-castus* L. (barátcserje); *Linum usitatissimum* L. (házi len); *Althaea officinalis* L. (orvosi ziliz); *Malva sylvestris* L. (erdei mályva); *Ficus carica* L. (füge); *Morus alba* L. (fehér eper); *Urtica dioica* L. (nagy csalán) (Erarslan és Kültür, 2024).

Egy palesztin felmérésben pedig az ánizst (*Pimpinella anisum* L.); köményt (*Carum carvi* L.); a római köményt (*Cuminum cyminum* L.); édesköményt (*Foeniculum vulgare* Mill.); diót (*Juglans regia* L.); ceyloni fahéjat (*Cinnamomum verum* J. Presl / *Cinnamomum zeylanicum* Nees.); szezámot (*Sesamum indicum* L.); és mandulát (*Amygdalus communis* L.) használták tejelválasztást elősegítő növényként (Ali-Shtayeh et al., 2015).

A tejelválasztást fokozó teák és étrendkiegészítők (melyek a **6. táblázatban** láthatók) összetevői között gyakran szereplő gyógynövények: (*Foeniculum vulgare* Mill.: *Foeniculi amari fructus*) keserű édesköménytermés, (*Pimpinella anisum* L.) ánizs, ánizstermés (*Anisi fructus*), (*Coriandrum sativum* L.) koriander, (*Trigonella foenum-graecum* L.; *Trigonellae foenigraeci semen*) görögszéna mag, (*Carum carvi* L.) fűszerkömény, (*Melissa officinalis* L.) orvosi citromfű; csipkerózsa áltermés / csipkebogyó (*Rosae pseudo-fructus*); kömény / fűszerkömény (*Carum carvi* L.); citromverbéna (*Aloysia citrodora* Paláu); benedekfű (*Cnicus benedictus* L.); apró csalán kivonat (*Urtica urens* L.); fodormenta levél (*Mentha spicata* L.); ázsiai citromfű (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf); orvosi ziliz gyökér (*Althaea officinalis* L.); kapor (*Anethum graveolens* L.); kamilla (*Matricaria recutita* L.); palástfű (*Alchemilla vulgaris* L.).

6. táblázat: Tejelválasztás fokozására kialakított étrend-kiegészítők és teák

(Forrás: Saját szerkesztés: http 2; http 3; http 5, http 7; http 9, http; http 11 (termékek adatai) alapján)

	Márka	Terméknév	Növényi összetevői	Kategória
1.	Herbária	Laktoherb étrend-kiegészítő tableta	Ánizstermés-kivonat, Édesköménytermés-kivonat	Étrend-kiegészítő
2.	Herbária	Laktoherb filteres teakeverék	Csipkerózsa áltermés, Keserű édeskömény termés, Ánizstermés, Citromfű leveles szár, Köménytermés	Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény
3.	Mamas babydream	Szoptatós Filteres Tea	Ánizs, Édeskömény, Fűszerkömény, Citromfű, Citromverbéna	Gyógytea, ételmisszer
4.	Mecsek	Tejszaporító filteres teakeverék	Édeskömény termés, Ánizstermés, Csipkebogyó, Hibiszkuszvirág csészelevel	Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény
5.	Motherlove	More Milk Plus Tejszerkentő étrend-kiegészítő kapszula	Görögszéna mag kivonat, Benedekfű hajtás kivonat, Csalánlevel, Édeskömény mag kivonat	Étrend-kiegészítő
6.	Traditional Medicinals	Mother's Milk® Tea	Keserű édesköménytermés, Ánizstermés, Koriandertermés, Görögszéna mag, Benedekfű, Fodormenta levél, Ázsiai citromfű, Citromverbéna, Orvosi ziliz gyökér	Ételmisszer
7.	UKKO	Szoptatós teakeverék	Rooibos, Száritott alma, Ánizs, Cékla, Kapor	Gyógytea, ételmisszer
8.	WELEDA	Bio tejszerkentő tea szoptató kismamáknak	Görögszéna, Kamilla, Kömény, Citromverbéna, Apró csalán kivonat, Citromfű, Palástfű	Gyógytea, ételmisszer

Kisebesedett mellbimbó ápolása

Az anyatejnek is gyógyító hatása van a mellbimbóra. De emellett már sok növényi és természetes alapanyagból álló termék elérhető a kisebesedett mellbimbó ápolására, ezek közül összegyűjtöttem különböző márkáktól termékeket, melyek a **7. táblázatban** láthatók.

A termékek összetevője lehet a lanolin (gyapjúviasz) is; de emellett sok növényi alapanyagot is tartalmaznak: édesmandula-olaj (*Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb), napraforgómag-olaj (*Helianthus annuus* L.); olívaolaj (*Olea europaea* L.), szezámolaj (*Sesamum indicum* L.), sárgabarackmag-olaj (*Prunus armeniaca* L.) jojobaolaj (*Simmondsia chinensis* (Link) C.K. Schneid.); kókuszolaj (*Cocos nucifera* L.), sheavaj (*Vitellaria paradoxa* C.F. Gaertn.); argánolaj (*Argania spinosa* (L.) Skeels); valamint növényi kivonatokat: körömvirág (*Calendula officinalis* L.); rozmaring (*Salvia rosmarinus* Spenn.),

homoktövis kivonat (*Hippophaë rhamnoides* L.), édeskömény (*Foeniculum vulgare* Mill.), koriander (*Coriandrum sativum* L.) és levendula kivonat (*Lavandula angustifolia* Mill.), damaszkuszi rózs olaja (*Rosa × damascena* Mill.); orvosi ziliz gyökér (*Althaea officinalis* L.); ánizsmagolaj (*Pimpinella anisum* L.).

Az összetevőknél csak a termékek növényi összetevőit tüntettem fel.

7. táblázat: Termékek a kisebesedett mellbimbó ápolásához

(Forrás: Saját szerkesztés: [http 2](#); [http 3](#); [http 4](#); [http 5](#); [http 7](#) (termékek adatai) alapján)

	Márka	Terméknév	Növényi összetevői	Kategória
1.	babylove Mama	Mellbimbóápoló krém	Napraforgómag-olaj, Kókuszolaj, Édesmandula-olaj	Kozmetikai termék
2.	HALLOHEBAMME	Mellbimbóápoló olaj	Édesmandula-olaj, Homoktövistermés-kivonat, Napraforgómag-olaj, Rozmaringlevél-kivonat	Kozmetikai termék
3.	Lansinoh	Organikus bimbóvédő balzsam	Napraforgóolaj, Olívaolaj, Kókuszolaj, Sheavaj, Körömvirág-kivonat, Argánolaj	Kozmetikai termék
4.	Motherlove	(<i>Nipple Cream</i>) Bimbóvédő krém	Extra szűz olívaolaj, Sheavaj, Orvosi ziliz gyökér, Körömvirág-kivonat	Kozmetikai termék
5.	Panarom	Mama mellmasszázsolaj	Sárgabarackmag-olaj, Körömvirág-kivonat, Koriandertermés-olaj, Levendula illóolaj, Édeskömény olaj, Damaszkuszi rózs-olaj, Ánizsmagolaj	Kozmetikai termék
6.	WELEDA	Bimbóvédő balzsam	Napraforgómag-olaj, Olívaolaj, Körömvirág-kivonat	Kozmetikai termék
7.	WELEDA	Mellmasszírozó olaj terhes és szoptató kismamáknak	Édesmandula-olaj, Szezámolaj, Jojobaolaj	Kozmetikai termék

Az *Aloe vera* gél használata a striák kezelésénél és a császármetszés utáni seb gyógyításánál is előkerült már a dolgozatomban, de gyulladáscsökkentő hatása miatt a mellbimbó fájdalmának, kisebesedésének gyógyulásának elősegítésében is hatékony; mellékhatások nélkül (Alamolhoda et al., 2020).

Lanolint tartalmaz a növényi összetevői mellett a **babylove Mama Mellbimbóápoló krém**. Méhviaszt tartalmaz a **Lansinoh Organikus bimbóvédő balzsam**, és a **Motherlove** márkájú termék. Lanolint és méhviaszt is egyben a **Weleda Bimbóvédő balzsam** tartalmaz.

2.4.3. Szülés utáni hangulatingadozás és a gyógynövények szerepe

Ocimum basilicum L. – Kerti bazsalikom

Rendszertan: Lamiaceae (ajakosvirágúak) családjába tartozó növény.

Drog: *Basilici herba*, a növény szárított, morzsolt virágzó hajtása; *Aetheroleum basilici* bazsalikom illóolaja.

Hatóanyag: Illóolaj (0,5-1,6%): több különböző mely komponensei lehetnek (különböző kemotípusok): linalool; metilkavikol; citrál; metil-eugenol; metil-cinnamát.

Hatás, Felhasználás: Felhasználható fűszerként; illetve köhögéscsillapító, emésztést serkentő teakeverék alkotórészeként (Radácsi, 2024).

Egy kísérletben a bazsalikom hatását vizsgálták, a szülés utáni depresszió megelőzéséhez; bazsalikom leveléből készült port tartalmazó kapszula formájában. Azonban az eredmények alapján nincs hatással a szülés utáni depresszió („*postpartum depression*”) megelőzésében, és az alvás minőségét sem javította kísérletben. Egy másik, citromfűvel (*Melissa officinalis* L.) végzett kísérletben viszont; a citromfű hatásosnak bizonyult és csökkentette a szülés utáni depresszió tüneteit édesanyáknál, akik császármetszéssel hozták világra gyermeküket (Abdi et al., 2025).

Melissa officinalis L. – Orvosi citromfű

7. ábra: Orvosi citromfű
(Forrás: Saját fotó)



Rendszertan: Lamiaceae (ajakosvirágúak) családba tartozik a citromfű (**7. ábra**).

Drog: *Melissae herba* orvosi citromfű szárított virágos, leveles hajtásai. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben (Ph. Hg. VIII.) a *Melissae folium* orvosi citromfű szárított levele és *Melissae folii extractum siccum* a száraz kivonata szerepel.

Hatóanyag:

- Illóolaj (levélben: 0,2-0,5%): citrál, citronellál, gerániol, linalool.
- Rozmaringsav
- Triterpének
- Flavonoidok

Hatás, felhasználás: A levéldrog teakeverékek alkotórésze lehet, nyugtató, elalvást segítő és étvágyjavító hatású (Cseh, 2024).

Lavandula angustifolia Mill. – Valódi levendula

Rendszertan: Lamiaceae (ajakosvirágúak) családjába tartozik a valódi levendula (8. ábra).

Drog: *Lavandulae flos* valódi levendula szárított, morzsolt virágzata, *Lavandulae aetheroleum* valódi levendula virágzatából, virágzó ágvégeből víz-gőz desztillációval készült illóolaj. Mindkét drog szerepel a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben (Ph. Hg. VIII.).

Hatóanyag:

- *Virágdrog:* Illóolaj (0,5-5%): linalil-acetát (30-60%); linalool (20-50%); borneol; kámfor; 1,8-cineol; terpineol; ocimén
- Fenolsav (5-10%): rozmaringsav
- Kumarinok
- Flavonoidok
- Triterpén vegyületek

8. ábra: Valódi levendula

(Forrás: Saját fotó)



Hatás, felhasználás:

Sok illatszeripari, kozmetikai- és élelmiszeripari termék készül levendula felhasználásával. Többféle módon felhasználható illóolaja; külsőleg krémek, masszázsolajok és fürdőök formájában. Illóolaja antibakteriális és antifungális hatású is. Használható kimerültség és enyhe mentális stressz kezelésében, emellett nyugtató hatású, segít az elalvásban (Pluhár, 2024).

Ha korán született a baba

A levendula illóolaját alkalmazták az édesanyáknál a stressz és a fáradtság csökkentésére, akiknek a koraszülött csecsemői intenzív ellátásban részesültek. A levendula (*Lavandula angustifolia* Mill.) illóolaj hatásos volt a stressz és fáradtság csökkentésében (Ghorbani et al., 2025).

A szakirodalmi adatok alapján készítettem egy könnyen áttekinthető összefoglalót a kismamáknak (9. ábra).

9. ábra: Gyógynövények és termékek a várandósság és a gyermekágy alatt

Gyógynövények szerepe a várandósság és a gyermekágyas időszak alatt

Enyhébb tünetek, panaszok kezelése gyógynövényekkel, és várandósság alatt alkalmazható termékek

Várandósság

Emésztőszerv-rendszeri panaszok:

- *Émelygés, terhességi hányinger:* gyömbér

- *Székerkedés:* lenmag, útifűmaghéj, szilvalekvár, bodza
terméséből készült gyógylekvár

- *Gyomorégés:* mandula

Keringési panaszok:

- *Terhesség alatti vízesezés; visszér:* Panarom Zerge - *visszér elleni olaj növényi összetevői:* szezámolaj, olívaolaj, orbáncfű virág kivonat, citromhéj illóolaj, rózsafa illóolaj, ciprus illóolaj, borsosmenta illóolaj, atlanti cédrus illóolaj, cickafark illóolaj, pacsulil illóolaj, napraforgómag-olaj

- *Aranyér:* Panarom *Arany olaj növényi összetevői:* orbáncfű virág kivonat, tamanu magolaj, római kamilla illóolaj, ciprus illóolaj, atlanti cédrus olaj, levendula illóolaj, balzsamos szuhar olaj, borsosmenta illóolaj, cickafark illóolaj

Bőrápolás a terhesség alatt:

- *Stria, viszketés megelőzése:* Kismamának ajánlott termékek *gyakori növényi összetevői:* napraforgómag-olaj, olívaolaj, édesmandula-olaj, kókuszolaj, búzacsíraolaj, sheavaj, erdei mályva-virágkivonat, körömvirág-kivonat, kamilla-virágkivonat, orvosi aloé levélkivonat, ázsiai gázló kivonat

Szülésre készülés

Gátmassázs: Kismamának ajánlott termékek *gyakori növényi*

összetevői: sárgabarackmag-olaj, búzacsíraolaj, makadámdió olaj, édesmandula-olaj, búzacsíraolaj, szezámolaj, orbáncfű virág kivonat, rózsafa illóolaj, levendula illóolaj

- *Várandósság végéhez közeledve:* Datolya fogyasztása

Vajúadás, Szülés

- *Nyugtató hatás:* muskotályzsálya illóolaj (külsőleg)

Gyermekágy

- *Tejelháztás elősegítése:* görögszéna mag; tejserkentő teakeverékek, étrend-kiegészítők

- *Mellbimbóápoláshoz kialakított termékek gyakori növényi összetevői:* napraforgómag-olaj, olívaolaj, sárgabarackmag-olaj, kókuszolaj, körömvirág-kivonat

- *Bőrápolás, regenerálódás szülés után/ (gátmassázs vagy császármassázs után):* varázsmogyoró-kivonat; kamillakivonat, körömvirág, orbáncfűolaj, olívaolaj, sheavaj, orvosi ziliz gyökér, cickafark, rozmaringlevél

C-vitamin forrás növényekből: vadrózsa szárított csipkebogyó átermése *Rosae pseudo-fructus*; homoktövis érett termése *Hippophaë fructus*

Gyógynövényeket tartalmazó kismamatermékek:

visszér kezelésére, aranyér kezelésre, bőrápoló termékek, olajok gátmassázshoz, gyermekágyas időszakra szülés utáni regenerálódásra kialakított termékek, tejelháztás fokozására kialakított étrend-kiegészítők és teák, termékek a kisebesedett mellbimbó ápolásához

Kismamatermékek márkái:

Weleda, Naturland, Herbária, alverde, babylove MAMA, Ukko, Motherlove, Mamas babydream, MomCare, Mixa, HALLOHEBAMME; Lansinoh, Uriage, ziaja, JimJams, Panarom, Frida Mom.

Gyógynövényhasználat előtt fontos orvossal konzultálni

3. Alkalmazott módszerek

Kutatásom során a *Scencedirect* keresőprogram segítségével gyűjtöttem össze azokat az angol nyelvű tudományos cikkeket, amelyekben a feltett kutatási kérdésekre és célkitűzésekre megtaláltam a választ. A keresés során az utóbbi tizenöt, illetve elsősorban az utóbbi öt évben megjelent publikációkra helyeztem a hangsúlyt. A keresés során alkalmazott kulcsszavak, illetve jelentésük felsorolása alább található.

Természetesen magyar nyelvű szakirodalmat is használtam, amelyek elsősorban szakkönyv formájában voltak elérhetőek a számomra.

Alkalmazott keresőprogram:

Science Direct (www.sciencedirect.com)

Alkalmazott kulcsszavak:

herbal remedies (gyógynövényes készítmények)

medicinal herb (gyógynövény)

herbal medicine (gyógynövény alapú gyógyszerek)

pregnancy (terhesség)

lactation (laktáció, szoptatás)

reproductive health (reproduktív egészség)

complementary and alternative medicine (kiegészítő és alternatív gyógyászat)

striae gravidarum (stria)

risks of herbal consumption (gyógynövényfogyasztás kockázatai)

pregnancy outcome (terhesség kimenetele)

ethnomedicine (etnomedicina; népgyógyászat)

episiotomy (epiziotómia, gátmetszés)

4. Következtetések és javaslatok

A gyógynövények fontos szerepet töltenek be a várandósság és a gyermekágyas időszak alatt. Kismamáknak és szoptató anyukáknak szánt termékek összetevői között is találkozhatunk velük. A szakirodalmi cikkek különböző felméréseiből, kutatásokból is kiderül, hogy a kismamák a várandósság alatt jelentkező különböző tünetek kezelésére, emellett a gyermekágyas időszakban a regenerálódáshoz, és a szoptatással kapcsolatosan sokféle gyógynövényt használnak.

Annak ellenére, hogy a gyógynövények biztonságáról terhesség alatt nem feltétlenül áll rendelkezésre elegendő adat, mégis úgy érezték egyes kismamák, hogy a gyógynövények, amiket használtak biztonságosabbak, mint a gyógyszerek. A várandósság alatti gyógynövényhasználatnál is nagyon fontos, hogy milyen dózisban és milyen gyakran alkalmaznak a várandósok gyógynövényeket. Tehát olyan gyógynövények esetében, melyek a várandósság alatt is alkalmazhatóak, a szükségszerű használat, orvossal történő konzultáció után biztonságos és jótékony lehet az anya és magzat számára.

A várandósság nagy áldás az életben; viszont érzékeny időszak a nők és családok számára. Bármennyire is édes teher új életet, magzatot hordani a szív alatt, ez nem mindig olyan egyszerű feladat, mert megterhelő lehet a női test számára. Minden nő és a várandóssága egyedi, ezért gyógynövényhasználat előtt fontos orvossal konzultálni. Nincs mindig egyértelmű válasz egyes gyógynövények vagy a termékek használata esetében, elegendő kutatási és klinikai tesztek eredményeinek hiánya miatt ebben az időszakban.

A kismamáknak kialakított, külsőleg alkalmazható bőrápoló termékeknél egyértelmű, hogy használatuk biztonságos várandósság, illetve a gyermekágy idején, abban az esetben, ha a termék egyik összetevőjére sem vagyunk érzékenyek. A külsőleg alkalmazható, főleg bőrápolási termékek terén a kismamáknak több választási lehetőségük van. Más gyógynövényt tartalmazó termékek esetén, például (medveszőlőlevél, tőzegáfonya termés) várandósság alatti biztonságos használatuk nem igazolt.

Dolgozatomban a termékek növényi összetevőire helyeztem a hangsúlyt, hogy a különböző növényfajok alkalmazási területét láthassam, viszont, hogy a kivonatok és növényi összetevők milyen arányban vannak jelen a további, akár állati eredetű vagy szintetikus összetevőkhöz képest, nem vettem figyelembe a dolgozatban. Így felmerül a kérdés, hogy a termékeket összehasonlítva melyik hatásosabb, valamint, hogy növényi hatóanyagtartalma elegendő-e ahhoz, hogy a pozitív és gyógyító hatást kifejtse.

A szakdolgozatomban a várandósság és gyermekágyas időszakban felmerülő enyhébb tünetek gyógynövényekkel való kezeléséről írtam. Ezzel a témával részletesebben is lehet foglalkozni, kutatni, hogy az esetlegesen felmerülő komolyabb betegségek, például terhességi magas vérnyomás, terhességi cukorbetegség, vagy bőrproblémák (ekcéma, csalánkiütés) esetén milyen szerepet tölthetnek be a gyógynövények.

Lehetne a gyermekvállalás témakört tágabban kutatni, és a gyógynövények alkalmazását vizsgálni a menstruációs ciklus alatt, a teherbe esés időszakában; valamint azt, hogy a hormonális egyensúly megteremtésében és a reprodukciós egészség megőrzésében mely gyógynövények lehetnek hasznosak.

További kutatási irány lehet a várandósság és a gyermekágyas időszak alatti gyógynövényalkalmazás megítélése az orvosok, védőnők, egészségügyi szakemberek, gyógyszerészek, illetve perinatális- és laktációs szaktanácsadók szemszögéből.

A gyógynövények, amelyek a szakirodalmi cikkekből, kutatásokból hatásosnak és biztonságosnak bizonyulnak a várandósság alatt felmerülő panaszok kezelésében; vagy pedig a gyermekágyas időszakban, irányt adhatnak gyógynövények termesztésére, nemesítésére; hogy a szükséges nyersanyagok, növényi drogok, hatóanyagok; akár új termékek fejlesztésére, gyártására is rendelkezésre álljanak.

A kismamák számára Magyarországon is elérhető termékek körét vizsgáltam. Azt is érdemes lehet felmérni, hogy más országokban milyen kismamáknak és szoptatós édesanyáknak kialakított termékek elérhetőek, és azok milyen minőségűek, milyen összetevőket tartalmaznak.

5. Összefoglalás

Célom a hazai és nemzetközi szakirodalom áttekintése volt a gyógynövények szerepéről a várandósság és a gyermekágyas időszak alatt. A várandósság és a gyermekágyas időszak alatt bekövetkező testi és lelki változásokról több könyvet is elolvastam. Emellett a kismamáknak szánt különböző célra kifejlesztett (visszér és aranyér kezelésére, bőrápolásra, tejelválasztás fokozására, kisebesedett mellbimbó ápolására és szülés utáni regenerálódást elősegítő) termékek növényi összetevőit gyűjtöttem táblázatokba. Végül a szakirodalmi adatok, valamint a várandósság és gyermekágyas időszak alatt használható termékek összetevői alapján kismamák, nők és családok számára egy gyógynövény és termék gyűjteményt állítottam össze, bemutatva, hogy fontos szerepet töltenek be a növények a várandósság és gyermekágyas időszak alatt is.

Kutatásomban a várandósság alatt felmerülő emésztőszerv-rendszeri, kiválasztó szervrendszeri, keringési panaszok kezelésében és a bőrápolásban betöltött szerepét vizsgáltam a gyógynövényeknek. Szülésre készüléskor, vajadás alatt, szülésnél és a gyermekágyas időszakban alkalmazható gyógynövényeket kerestem.

A várandósság alatt felmerülő emésztőszerv-rendszeri panaszok között a terhességi hányinger kezelésében gyömbért, kurkumát vagy fahéjat használták egyes kismamák. Székrekedés kezelésénél a lenmag, útifűmaghéj, bodzabogyóból készült gyögylekvár, valamint a szilvalekvár segíthet.

A keringési panaszok (terhesség alatti vizesedés és visszeres lábak) kezelésére elérhető növényi olajokat tartalmazó termék, mely várandósság alatt is alkalmazható. Az aranyér kezelésében az ülőfürdő, illetve külsőleg alkalmazható (varázsmogyoró, orbáncfű, körömvirág, római kamilla, cickafark tartalmú) termékek segíthetnek. Elérhetőek várandósság és szoptatás alatt is alkalmazható termékek erre a célra.

A bőr ápolása fontos terhesség alatt a viszketés és striák megelőzése érdekében. Nagy szerepe van a zsírsolajat szolgáltató fajoknak, a termékekben gyakran szerepel napraforgómag-olaj, sheavaj, édesmandula-olaj, olívaolaj, kókuszolaj, jojobaolaj, búzacsíraolaj, avokádóolaj, kakaóvaj, ligetszépemag-olaj, szőlőmagolaj, argánmag-olaj és sárgabarackmag-olaj. Növényi kivonatok közül szerepel a termékekben kamilla-virágkivonat, orvosi aloé levélkivonat, ázsiai gázló-kivonat, körömvirág-kivonat, hegyi árnikavirágkivonat, erdei mályvavirág-kivonat, fehér tündérrózsa-virágkivonat és orvosi ziliz gyökérkivonat. A stria kialakulást befolyásolhatja a bőrtípus, genetikai adottság, a test változásának mértéke és az életkor. Az irodalmi cikkekben az Aloe vera gél, az ázsiai gázló kivonata, damaszkuszi rózsavirág olaja és szezámolaj szerepelt; a kutatások heterogenitása miatt további vizsgálatok szükségesek, de az ázsiai gázló bízható jeleket mutatott a stria kezelésében.

Szülésre készülve, a várandósság harmadik trimeszterében gátmasszázs során is a növényi olajok (orbáncfű és búzacsíraolaj) jelennek meg az erre kialakított termékekben. Szülésnél a muskotályzsálya illóolaja tölthet be nyugtató, a kapor termése enyhe fájdalomcsillapító szerepet.

Anyatejtermelés fokozására étrend-kiegészítők és teák is elérhetőek az édesanyák számára. A görögszéna magnak pozitív a hatása az anyatej termelésére, de emellett nagy a fajgazdagság a tejtermelés fokozására szoptatós édesanyák által felhasznált növények terén. A kisebesedett mellbimbó ápolásához, gyógyításához ismét a zsírsolajat szolgáltató növények kerülnek előtérbe a növényi kivonatok mellett (napraforgómag-olaj, olívaolaj, sárgabarackmag-olaj, kókuszolaj, körömvirág-kivonat és rozmaringlevél-kivonat).

Minden nő és a várandóssága egyedi, ezért a legfontosabb, hogy gyógynövényhasználat előtt fontos orvossal konzultálni. A várandósság alatti gyógynövényhasználatnál is nagyon fontos, hogy milyen dózisban és milyen gyakran alkalmaznak a várandósok gyógynövényeket. Tehát olyan gyógynövények esetében, melyek a várandósság alatt is alkalmazhatók a szükségszerű használat, orvossal történő konzultáció után biztonságos és jótékony lehet az anya és a magzat számára.

További kutatási irány lehet a várandósság és a gyermekágyas időszak alatti gyógynövényalkalmazás megítélése az orvosok, védőnők, egészségügyi szakemberek, gyógyszerészek, illetve perinatális- és laktációs szaktanácsadók szemszögéből.

6. Felhasznált irodalom

- 1) Abdi, M., Rezaei, E., Mirghafourvand, M., Ebrahimi, F., Payahoo, L., Shafiei-Kandjani, A., Ghanbari-Homaie, S. The effect of *Ocimum basilicum* on the prevention of postpartum depression symptoms and sleep quality: A triple-blind randomized controlled clinical trial. *Heliyon* 11 (2025) e42096. 11 p. DOI: 10.1016/j.heliyon.2025.e42096
- 2) Ahmed, S.M., Nordeng, H., Sundby, J., Aragaw, Y.A., de Boer, H.J. The use of medicinal plants by pregnant women in Africa: A systematic review. *Journal of Ethnopharmacology* 224 (2018) 297–313. DOI: 10.1016/j.jep.2018.05.032
- 3) Akhtari, E., Ram, M., Zaidi, S.M.A., Marques, A.M., Rahimi, R., Bahramsoltani, R. Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum* L.) in Women's Health: A Review of Clinical Evidence and Traditional Use. *Journal of Herbal Medicine* 43 (2024) 100816. 7 p. DOI: 10.1016/j.hermed.2023.100816
- 4) Alamolhoda, S.H., Mirabi, P., Mojab, F. Effects of both Aloe Vera gel and breast milk on the improvement of nipple soreness in lactating women—A randomized controlled trial. *Journal of Herbal Medicine* 21 (2020) 100327. 5 p. DOI: 10.1016/j.hermed.2019.100327
- 5) Ali-Shtayeh, M.S., Jamous, R.M., Jamous, R.M. Plants used during pregnancy, childbirth, postpartum and infant healthcare in Palestine. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 21 (2015) 84-93. DOI: 10.1016/j.ctcp.2015.03.004
- 6) Al-Johani, L.E., AlGhamdi, K.S., AlShaary, A., Aljohani, M.E., Alolayan, A.B., Elsayed, S.A. Prevalence of Herbal Use for Obstetrics Purposes in Al-Madinah Al-Munawwarah, Saudi Arabia. *Journal of Herbal Medicine* 42 (2023) 100756. 7 p. DOI: 10.1016/j.hermed.2023.100756
- 7) Alqathama, A., Alhomoud, F., Alsadiq, Y., Almeahmadi, A., Fallatah, W., Alharbi, O., Abdulhakim, B., Alsubhi, R., Alluqmani, R. Complementary and alternative medicine from the perspective of pregnant and lactating women. *European Journal of Integrative Medicine* 58 (2023) 102217. 8 p. DOI: 10.1016/j.eujim.2022.102217
- 8) Al-Ramahi, R., Jaradat, N., Adawi, D. Use of herbal medicines during pregnancy in a group of Palestinian women. *Journal of Ethnopharmacology* 150 (2013) 79–84. DOI: 10.1016/j.jep.2013.07.041
- 9) Bardar, M.M., Karimi, F.Z., Mazloum, S.R., Salari, R. The impact of sesame oil on postpartum after-pain in multiparous women: a randomised, triple-blind, placebo-controlled clinical trial. *Journal of Herbal Medicine* 45 (2024) 100885. 6 p. DOI: 10.1016/j.hermed.2024.100885
- 10) Barnáth, J. (Szerk.) *Vadon termő és termesztett gyógynövények. Gyűjtésük, termesztésük és felhasználásuk.* Mezőgazda Kiadó. Budapest. 2013. 608 p.

- 11) Beers, M.H. (Szerk.) MSD Orvosi Kézikönyv a családban. Második, átdolgozott, bővített kiadás. Melania Kiadói Kft. 2004. 1920 p.
- 12) Chown, V., Walker, K. Házi füveskönyv. Libri Könyvkiadó. 2018. 192 p.
- 13) Çobanoğlu, A., Şendir, M. The effect of hypericum perforatum oil on the healing process in the care of episiotomy wounds: A randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine* 34 (2020) 100995. 6 p. DOI: 10.1016/j.eujim.2019.100995
- 14) Erarslan, Z.B., Kültür, S. Medicinal plants traditionally used to increase breast milk in Turkey: an ethnobotanical review. *Journal of Herbal Medicine* 44 (2024) 100849. DOI: 10.1016/j.hermed.2024.100849. 17 p.
- 15) Farahnik, B., Park, K., Kroumpouzou, G., Murase, J. Striae gravidarum: Risk factors, prevention, and management. *International Journal of Women's Dermatology* 3 (2017) 77–85. DOI: 10.1016/j.ijwd.2016.11.001
- 16) Ghorbani, A., Shirdel, M., Pouraboli, B., Mansouri, M., Shariat, M., Sagheb, S., Haghani, S. The impact of lavender essential oil inhalation on fatigue and stress of mothers of premature infants. *Journal of Neonatal Nursing* 31 (2025) 259–266. DOI: 10.1016/j.jnn.2024.08.010
- 17) Holst, L., Wright, D., Nordeng, H., Haavik, S. Use of herbal preparations during pregnancy: Focus group discussion among expectant mothers attending a hospital antenatal clinic in Norwich, UK. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 15 (2009) 225–229. DOI: 10.1016/j.ctcp.2009.04.001
- 18) Holst, L., Haavik, S., Nordeng, H. Raspberry leaf– Should it be recommended to pregnant women? *Complementary Therapies in Clinical Practice* 15 (2009) 204–208. DOI: 10.1016/j.ctcp.2009.05.003
- 19) Izadpanaha, A., Soorgi, S., Geraminejad, N., Hosseini, M. Effect of grape seed extract ointment on cesarean section wound healing: A double-blind, randomized, controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 35 (2019) 323–32. DOI: 10.1016/j.ctcp.2019.03.011
- 20) Jackson, I.L., Akpan, M.R., Akwaowoh, A.E., Sampson, V.I. The attributes and determinants of herbal medicine use among pregnant women attending antenatal clinics at three hospitals in Uyo, Nigeria. *Journal of Herbal Medicine* 46 (2024) 100891. 7 p. DOI: 10.1016/j.hermed.2024.100891
- 21) Jan, M., Mir, T.A., Jan, H.A., Bussmann, R.W., Aneaus, S. Ethnomedicinal study of plants utilized in pregnancy, childbirth and postpartum healthcare in Kashmir Himalaya. *Journal of Herbal Medicine* 42 (2023) 100767. 11 p. DOI: 10.1016/j.hermed.2023.100767
- 22) Kazemi, F., Masoumi, S.Z., Shayana, A., Refaei, M., Moradkhani, S., Firozian, F. Effect of green tea ointment on perineal pain and wound healing after episiotomy: A randomized double-blind clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine* 41 (2021) 101258. 7 p. DOI: 10.1016/j.eujim.2020.101258

- 23) Lim, R. Várandósság. Gyakorlati tanácsok és éltető receptek a babavárás időszakára. Open Books Kiadó. 2022. 331 p.
- 24) Makvandi, S., Karimi, L., Mohammadi, S., Vahedian-Azimi, A., Sahebkar, A. The effect of dill (*Anethum graveolens*) seeds on labor pain and progress: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Integrative Medicine* 12 (2025) 19–26. DOI: 10.1016/j.aimed.2024.09.003
- 25) Mirzaei, F., Vakilian, K., Asnaashari, S., Ostadrahimi, A., Ghahremanzadeh, K., Farshbaf-Khalili, A. The Effect of Topical *Rosa damascena* Mill. and *Sesamum indicum* L. Oils on the Avoidance of Striae Gravidarum: A Randomised Controlled Trial. *Journal of Herbal Medicine* 46 (2024) 100904. 7 p. DOI: 10.1016/j.hermed.2024.100904
- 26) Moradi, M., Niazi, A., Payandar, F.M., Jamali, J., Arefadib, N. The effect of aromatherapy with *Citrus Aurantium* essential oil on depression, stress and anxiety in pregnant women; a randomized controlled clinical trial. *Taiwanese Journal of Obstetrics & Gynecology* 64 (2025) 512-518. DOI: 10.1016/j.tjog.2024.10.020
- 27) Nasiria, M., Gheibi, Z., Miri, A., Rahmani, J., Asadi, M., Sadeghi, O., Maleki, V., Khodadost, M. Effects of consuming date fruits (*Phoenix dactylifera* Linn) on gestation, labor, and delivery: An updated systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Complementary Therapies in Medicine*. Volume 45, August 2019, Pages 71-84. DOI: 10.1016/j.ctim.2019.05.017
- 28) Nordeng, H., Bayne, K., Havnen, G.C., Paulsen, B.S. Use of herbal drugs during pregnancy among 600 Norwegian women in relation to concurrent use of conventional drugs and pregnancy outcome. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 17 (2011) 147-151. DOI: 10.1016/j.ctcp.2010.09.002
- 29) Ostovar, M., Rezaee, Z., Najibi, S.M., Hashempur, M.H. Chamomile: A systematic review of adverse events. *Complementary Therapies in Medicine* 91 (2025) 103192. 11 p. DOI: 10.1016/j.ctim.2025.103192
- 30) Ovuakporie-Uvo, O., Akinnaanu, O.A., Awosika, S.O., Idu, M. Medicinal Plants Used for Antenatal and Postnatal Care in Ondo Town, Nigeria. *Journal of Herbal Medicine* 46 (2024) 100908. 6 p. DOI: 10.1016/j.hermed.2024.100908
- 31) Pászki, N. (2019): Gyógynövények használata a középkorban és ma. Globe Edit Kiadó
- 32) Pászki, N. és Szűcs Markovics, K. Gyógynövénytermesztés és annak hazai jellemzői – Cultivation of medicinal plants and its domestic characteristics. In: Musinszki, Z. és Szűcsné Markovics, K. (Szerk.) Gazdálkodási kihívások 2023-ban. MTA MAB Gazdálkodástudományi Munkabizottság.
- 33) Rápóti, J. és Romvári, V. *Gyógyító növények*. Medicina Könyvkiadó. Budapest. 1972. Harmadik kiadás. 423 p.
- 34) Razavi, M., Mirghafourvand, M., Shahnazi, M., Hajizadeh, K. The effectiveness of herbal remedies in preventing striae gravidarum: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Integrative Medicine* 12 (2025) 100530. 11 p. DOI: 10.1016/j.aimed.2025.100530

- 35) Rauf, M., Djabir, Y.Y., Rahim, A., Tóth, A., Bahar, M.A. Exploring the use of complementary and alternative medicine during pregnancy: A cross-sectional study from Indonesia. *European Journal of Integrative Medicine* 78 (2025) 102507. 11 p. DOI: 10.1016/j.eujim.2025.102507
- 36) Samavati, R., Ducza, E., Hajagos-Tóth, J., Gaspar, R. Herbal laxatives and antiemetics in pregnancy. *Reproductive Toxicology* 72 (2017) 153–158. DOI: 10.1016/j.reprotox.2017.06.041
- 37) Savona-Ventura, C., Mahmood, T. EBCOG position statement about the use of herbal medication during pregnancy. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* 244 (2020) 38–39. DOI: 10.1016/j.ejogrb.2019.10.008.
- 38) Schweiger, G. Stress during pregnancy. A medical ethics research note for more comprehensive healthcare. *Ethics, Medicine and Public Health* 33 (2025) 101105. 6 p. DOI: 10.1016/j.jemep.2025.101105
- 39) Souza, C.S.M., Camargo, E.B., Riera, R., Viana Lima, R.V. Andrade, E.O., Betrán, A.P., Torloni, M.R. Use of medicinal herbs in natura by pregnant women in the Amazon region. *Journal of Herbal Medicine* 41 (2023) 100691. 6 p. DOI: 10.1016/j.hermed.2023.100691
- 40) Talebi, S., Kianifar, H.R., Mehdizadeh, A. Nutritional requirements in pregnancy and lactation. *Clinical Nutrition ESPEN* 64 (2024) 400-410. DOI: 10.1016/j.clnesp.2024.10.155
- 41) Tavasz-Sárosi, Sz., Lakatos, M., Radácsi, P. (Szerk.) *Gyógynövények gyűjtése, termesztése és felhasználása*. MATE Kertészettudományi Intézet. Budapest. 2024.
- 42) Trabace, L., Tucci, P., Ciuffreda, L., Matteo, M., Fortunato, F., Campolongo, P., Trezza, V., Cuomo, V. “Natural” relief of pregnancy-related symptoms and neonatal outcomes: above all do no harm. *Journal of Ethnopharmacology* 174 (2015) 396–402. DOI: 10.1016/j.jep.2015.08.046

Internetes hivatkozások

http 1 Bernáth, J., Czirbus, Z., Zámboiné Németh, É. 2014. *Gyógynövények gyűjtése és termesztése*. Képzési segédlet. Gyógynövény Szövetség és Terméktanács. 2014. 107 p.

Forrás:

<https://kozfoglalkoztataskormany.hu/download/f/43/f0000/K%C3%A9pz%C3%A9si%20Seg%C3%A9let%20betan%C3%ADtott%20gy%C3%B3gyn%C3%B6v%C3%A9nygy%C5%B1jt%C5%91%20%C3%A9s%20termeszt%C5%91%20szakmai%20k%C3%A9pz%C3%A9shez.pdf>

Letöltés dátuma: 2025. 10. 13.

http 2 [Kismamáknak - online elérhető kismama termékek | dm.hu](#)

Letöltés dátuma: 2025. 10. 24.

- http 3 [Kismama ápolás | BRENDON babaáruházak](#)
Letöltés dátuma: 2025. 10. 24.
- http 4 [Illóolaj, növényi olaj, aromaterápia | Panarom](#)
Letöltés dátuma: 2025. 10. 24.
- http 5 [Motherlove | Organic Products - Pregnancy, Birth, Breastfeeding & Baby – Motherlove Herbal Company](#)
Letöltés dátuma: 2025. 10. 24.
- http 6 [Lansinoh tápláló testvaj 200ml - Pro-Mama webáruház](#)
Letöltés dátuma: 2025. 10. 24.
- http 7 [Babaápolás 100% natúrkozmetikai termékekkel \(Weleda\)](#)
Letöltés dátuma: 2025. 10. 24.
- http 8 [BARIÉDERM Bőrgyógyászati olaj striák ellen Masszázsolaj - Bőrápolás - Uriage](#)
Letöltés dátuma: 2025. 10. 24.
- http 9 [Várandós és kismama termékek - Rossmann Online Drogéria.](#)
Letöltés dátuma: 2025. 10. 24.
- http 10 [Frida Mom – Frida | The fuss stops here.](#)
Letöltés dátuma: 2025. 10. 24.
- http 11 [Szoptatós Teakeverék - Ukko](#)
Letöltés dátuma: 2025. 10. 24.
- http 12 [The use of essential oils and massage to help with your labour](#)
Letöltés dátuma: 2025. 10. 18.

7. Ábrák és táblázatok jegyzéke

1. ábra: Házi len	13
2. ábra: Rozmaring	14
3. ábra: Kerti borágó	19
4. ábra: Erdei mályva	19
5. ábra: Kamilla	23
6. ábra: Muskotályzsálya	26
7. ábra: Orvosi citromfű	35
8. ábra: Valódi levendula	36
9. ábra: Gyógynövények és termékek a várandósság és a gyermekágy alatt	37

1. táblázat: Visszér kezelésére kialakított termékek	17
2. táblázat: Aranyér kezelésre kialakított termékek	18
3. táblázat: Bőrápoló termékek kismamáknak	20
4. táblázat: Növényi olajok gátmasszázshoz	24
5. táblázat: Kismamáknak kialakított termékek a gyermekágyas időszakra	30
6. táblázat: Tejelválasztás fokozására kialakított étrend-kiegészítők és teák	33
7. táblázat: Termékek a kisebesedett mellbimbó ápolásához	34

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve:	Daróczy Kata
A Hallgató Neptun kódja:	YNLDA2
A dolgozat címe:	Gyógynövények szerepe a várandósság és a gyermekágyas időszak alatt
A megjelenés éve:	2025
A konzulens intézetének neve:	Kertészettudományi Intézet
A konzulens tanszékének a neve:	Gyógy- és Aromanövények Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem. Továbbá kijelentem, hogy a dolgozat elkészítése során alkalmazott mesterséges intelligencia-eszközök (pl. szöveggenerálás, nyelvi javítás, fordítás, adatelemzés) használata nem helyettesítette a saját kutatási és alkotói munkámat, azok alkalmazását a források között vagy a módszertani részben feltüntettem, és a szakmai-etikai elvárásoknak megfelelően jártam el.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: Gödöllő, 2025. október 28.



Hallgató aláírása

NYILATKOZAT

Daróczi Kata (hallgató Neptun azonosítója: **YNLDA2**) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: 2025 év november hó 3 nap

Dr. K. Székely Szilvia

belső konzulens

¹ A megfelelő aláhúzendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

Hallgatók, doktoranduszok nyilatkozata mesterséges intelligencia (MI) alkalmazásáról

1. Általános adatok

Hallgató neve:	Daróczy Kata
Neptun-kódja:	YNLDA2
Képzési szint (a megfelelőt jelölje X-szel):	<input checked="" type="checkbox"/> BSc/BA <input type="checkbox"/> MSc/MA <input type="checkbox"/> Doktori (PhD) <input type="checkbox"/> Egyéb:
Tantárgy neve/kódja*:	
A munka címe:	Gyógynövények szerepe a várandósság és a gyermekágyas időszak alatt

* doktori értekezés esetén nem kitöltendő

2. Nyilatkozat az MI használatáról

Alulírott, etikai felelősségem teljes tudatában az alábbi nyilatkozatot teszem:

(Kérjük, válasszon egyet az alábbi lehetőségek közül!)

A) Nem alkalmaztam mesterséges intelligencia rendszert vagy szolgáltatást.

(Amennyiben ezt jelölte, a további táblázatok kitöltése nem szükséges.)

B) Alkalmaztam mesterséges intelligencia rendszert vagy szolgáltatást.

(Kérjük, töltsse ki a vonatkozó táblázatokat!)

3. A mesterséges intelligencia használatának részletezése

I. TÁBLÁZAT: Asszisztensi vagy kisebb mértékű felhasználás (pl. fordítás, nyelvi korrektúra, ötletelés stb.)

(Ezen felhasználások esetében a konkrét promptok és válaszok csatolása nem szükséges.)

A felhasználás célja	Alkalmazott MI-eszköz neve és verziója	Érintett rész (ha nem a szöveg egészére vonatkozik)
Fordítás, nyelvi korrektúra, ötletelés	ChatGPT (GPT-5 mini)	

II. TÁBLÁZAT: Jelentős tartalmi hozzájárulás (pl. egy teljes ábra vagy egy hosszabb szövegrész generálása)

(Ezekben az esetekben a felhasznált kulcsfontosságú promptok és az MI által adott nyers válaszok dokumentálása és a munka mellékletében való csatolása szükséges.)

A felhasználás célja	Alkalmazott eszköz verziója, elérhetősége	MI-neve,	Az érintett fejezet / ábra / táblázat pontos sorszáma	A prompt-naplót tartalmazó melléklet bejegyzésének sorszáma

3/A. Oktató által előírt kiegészítő szabályok (ha vannak)

Amennyiben az adott tantárgy oktatója vagy témavezetője az MI-eszközök használatára vonatkozóan külön szabályokat vagy elvárásokat határozott meg, kérjük, az alábbi mezőben foglalja össze ezeket:

Pl. az MI használatának tilalma bizonyos feladattípusokra; csak konkrét eszköz használata engedélyezett; eltérő hivatkozási elvárások; dokumentációs forma stb.

Oktató vagy témavezető által előírt szabályok:

.....

.....

.....

.....

4. Minden hallgatóra vonatkozó nyilatkozat:

Kijelentem, hogy az MI által esetlegesen generált tartalmakat minden esetben kritikailag felülvizsgáltam, szerkesztettem és a munkába illesztettem. A leadott munka minden eleméért, annak eredetiségéért és tudományos helytállóságáért teljes körű felelősséget vállalok. Tudomásul veszem, hogy a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem a benyújtott munkát mesterséges intelligencia detektorral ellenőrizheti, és eljárást kezdeményezhet, amennyiben a nyilatkozatom valótlan vagy hiányos.

Kelt: Gödöllő, 2025. október 28.

.....


Hallgató aláírása

ok H. Szeke. Suli

.....

Konzulens/Témavezető aláírása